



令和8年5月1日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・疾病の予防と早期発見に努める
- ・生活リズムを整える

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい環境、新しい生活には慣れてきましたか？ワクワクしたこともあれば、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気付かないうちに、疲れてしまうこともあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。



健康診断 まだまだ 続きます

| | | |
|----|--------|-------------------------|
| 5月 | 13日(水) | 尿検査 (全学年:未提出者・二次対象者) |
| | 14日(木) | 歯科検診 (1年生・2年生6クラス) |
| | 28日(木) | 内科検診 (2年生) |
| 6月 | 11日(木) | 内科検診 (3年生) |
| | 16日(火) | 耳鼻科検診 (1年生、2・3年希望者) |
| | 25日(木) | 眼科検診 (1年生、2・3年希望者) |

6月まで大事な検診が続きます。

自分の健康状態を知るチャンスです。

できるだけ欠席をしないようにお願いします。

また、受診のすすめをもらった人は、早めに医療機関を受診しましょう。



GOODな生活リズム作れていますか？



| | |
|--|---|
| <p>睡眠</p> <p>寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？</p> | <p>食事</p> <p>毎日3食、食べていますか？ 特に朝ごはんはとっても大切！</p> |
| <p>運動</p> <p>適度に体を動かしていますか？ 5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上が目安（WHOの推奨）。</p> | <p>心</p> <p>悩み事や心配事はありませんか？ 自分なりのストレス発散ができていますか？</p> |

1週間生活チェックにチャレンジ

GWを挟んで生活リズムが崩れやすくなる時期です。

ここで一度自分の生活を振り返ってみましょう。

凡例：パッチリ○ 問題ない○ ままあ△ イマイチ×

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 睡眠 | | | | | | | |
| 食事 | | | | | | | |
| 運動 | | | | | | | |
| 心 | | | | | | | |

振り返りポイント

- 何曜日に△や×が多い？
- どの項目に×が多い？ 原因は？

原因がわからないときは、保健室でも一緒に考えます。気軽に相談に来てくださいね。



ピースがどこかひとつでも足りないと、体や心の不調につながります。

5月でも熱中症対策を

5月に入ってから天気予報を見ると、日中の最高気温が25℃を超える日が増えています。体が暑さに慣れていないこの時期の急な気温の上昇は、体が適応できずに熱中症になる危険があります。また、ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。水分補給など今からしっかりと熱中症予防を行いましょう。


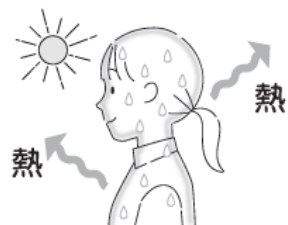
熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができていないと、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりやすくなるのです。



| 暑熱順化できていない時 | 暑熱順化できている時 |
|--|---|
|  |  |
| ●汗をうまくかけない | ●汗をかきやすい |
| ●血管から熱を逃がしにくい | ●血管から熱を逃がしやすい |
| 熱中症になりやすい | 熱中症になりにくい |

5月21日(木)は球技大会です

バレーボール、卓球、ドッジボールの3種目開催です。2年ぶりの球技大会ですね。岐阜メモリアルセンターでの開催になります。屋内でも熱中症になる危険があります。前日は早めに寝て、当日は朝ごはんを食べ、水分・塩分が十分に補給できる準備をして、参加してくださいね。熱中症だけでなく、怪我にも注意してください。

球技大会に参加する前に・・・

爪が長い人は、自分だけでなく、友達に怪我をさせてしまう可能性もあります。お互いに怪我なく、楽しい球技大会にするためにも、前日までに爪を短く切っておきましょう。

また、アクセサリーも自分や友達を傷つけてしまう可能性があります。運動の際には外しましょう。

楽しい球技大会にしてください

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。