

ほけんだより 5月

令和6年5月2日
種子島高校 保健室

新年度に入り、1ヶ月が経過しました。新しいクラスでの生活には慣れてきましたか？四月からの緊張が緩み疲れも出やすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしていきましょう。

「保健だより」では、保健行事や体や心の健康などについて、お知らせします。今年一年、みなさんが体と心の健康を大切にして過ごせますように。

夏が近づいています

5月5日は立夏。この名前のとおり、夏を感じ始めるころという意味です。5月は「春」、という印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきますね。急に暑くなることもあります。みなさんはまだ慣れていないのではないのでしょうか。暑さに慣れていないときは、熱中症に注意です。こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけてくださいね。また、暑いときは上着を脱ぐなど、服装で調節するようにしましょう。



リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

●身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

(健康教室 2024年5月号より)

歯と口の健康啓発標語コンクール！

6月は「歯と口の健康週間」です。

それに向けて、熊毛郡歯科医師会から「歯と口の健康啓発標語」の募集がありました。

ゴールデンウィーク中に課題にもなっていますが、皆さん標語を考え、7日（月）に提出をしてください。



GWの 過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

健康診断について



4月から健康診断を実施しています。身体計測、内科検診、心臓検診はすでに実施しました。

- 健康診断は、① 自分の成長や健康状態を知る
② 病気の疑いがないか調べる
③ 自分の体や健康に関心をもつ

という3つの目的があります。

健康診断をきっかけに、毎日の生活を振り返ってみましょう。

下表の5月の健康診断の予定を確認しておいてください。

項目	日程	学年	内容・注意
結核検診 (胸部X線撮影)	5月24日(金)	1年生	結核の有無を調べます。胸のレントゲンを撮ります。※ <u>体育服</u> の準備
歯科検診	5月21日(火) 5月28日(火) 5月29日(水) 5月30日(火)	3年2組, A科 3年1組, E科 1年生 2年生	むし歯や歯肉の病気, 歯石, 歯並びなどをチェックします。昼食後, しっかり歯みがきをしてください。※ <u>歯ブラシ</u> の準備
色覚検査	9月18日(水)	1年生希望者	色の見え方について調べます。



お世話
になる

学校医の先生



よろしくお願いします!

【学校医】

島田 紘一先生 岩元 二郎先生 田上 寛容先生

【学校歯科医】

榎本 孝先生 檜原 弘晃先生 中村 伸治先生

【学校薬剤師】

阿世知 学先生

*健康診断や学校の環境衛生検査でお世話になります。

保健室の利用について



保健室は主に、体調が悪い・ケガをした生徒の一時的な手当てを行います。休養・応急処置後、症状が軽減しない場合は保護者に連絡をして病院受診を勧めます。

保健室を利用したいときは、担任(副担任・教科担任)へ連絡してから、保健室に来てください。緊急時は友人に伝えても構いません。保健室では、1時間休養または応急処置を行います。詳しくは、教室掲示の「保健室利用について」を見てください。