

ほけんだより

No. 2

令和 7 年 5 月 7 日
与論高等学校 保健室

みなさん、連休はどうでしたか？

家族で出かけた人、ゆっくり過ごせた人、部活が忙しかった人、それぞれの過ごし方があったことと思います。

メリハリを意識し、今日からまた充実した学校生活を過ごしていきましょう。



ほけん de ゆんぬ学②

5 月病はとらえ方次第

GW 明け、「5 月病」にかかりやすい時期と言われています。

5 月病とは、新年度の疲れやストレスから、気分の落ち込みや体調不良、意欲の低下などがみられる状態の俗称です。

さて、ここでみなさんに問いかけたいのは、このような状態になるのは本当に5月に限ったことでしょうか？特定のイベント前や、季節、年末など、心身に負担がかかる時期は人それぞれ違います。将来就く職業によっては、繁忙期も様々でしょう。

大切なのは、常に健康管理を心がけ、自分の「頑張りどき」や「休みどき」を見極めていくことです。

- 体の不調を感じたら、悪化させる前に早めに休養(睡眠を十分にとる、消化の良い食事、服薬等)する。
- 健康を害する大きなストレスはなるべく避ける。少しのストレスなら、乗り越えることで成長できるチャンスでもあるので、向き合い方を工夫する。
- どうしても無理をしないといけない時は、事前に乗り越えるための心身のエネルギーを蓄えておく。

これらは健康管理のヒントです。

5 月病にとらわれすぎず、この時期にうまく健康管理をして、心身ともに良い状態に自分自身で持っていけるかどうか、この1年を有意義に過ごすポイントになるかもしれませんね。



カウンセラー来校日

◇ 5月21日(水) 午前 外山先生

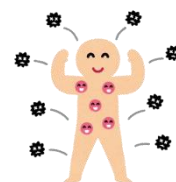
◇ 5月28日(水) 午後 徳永先生

気軽に相談してくださいね♪
希望は担任の先生か保健室の馬場へ伝えてください。

免疫について考えよう！

私たちの体は「免疫」というシステムにより、病原体等の外敵から守られています。免疫力が弱いと、病原体に負けてしまい、風邪を引きやすくなったり、常に体がだるかったりします。

つまり、免疫力を強めることで、丈夫な体を作ることができるのです。



免疫力を強めるには・・・？

① 質のよい睡眠をとる

寝る前に携帯電話を使っていますか。ゲームを夜遅くまでしていませんか。寝る前はリラックスできる環境を作り、なるべく早く、同じ時間に入眠しましょう。



② よく笑う

ちょっと意外かもしれませんが、笑うことで免疫細胞(NK細胞)が増えることが分かっています。また、ストレスがたまると免疫力は弱まります。ストレスを発散し、思いっきり“笑う”ことが健康への一歩です。



③ 体温を下げない

体温が低いと血液の流れが悪くなり、免疫機能をもった白血球が全身に巡らなくなってしまいます。☆こんな方法がオススメ！

- ・適度な運動により、筋肉量を増やす。(筋肉は体の中で最も熱を産生する器官です！)
- ・湯に浸かる習慣をつける。
- ・朝1番に白湯(50度程度に冷ましたお湯)をコップ1杯飲む。



④ バランスの良い食事を心がける

食事は健康の基本です。免疫力を強めるおすすめの食材は、大根おろし・納豆・ヨーグルト・バナナ・長いも・小松菜・にら・梅干し等です。



卒業後、体調不良で仕事を休むことが増えると、お給料が少なくなるかもしれません。自分が休んだ分だけ、職場の人の負担にもなります。進学先で授業を休んだら、先生がフォローしてくれることも無いかもしれません。

体調管理は自己責任です。みなさんには、与論高校にいる間に健康な心と体を作る自分なりの方法を、少しでも多く見つけてほしいです。

