鬼石中学校
保健室
No.2　R5.5.1

自然の「癒やし」に触れてみて

５月４日はみどりの日。
自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

目からの癒やし

「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

耳からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

鼻からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱいに吸い込んでみましょう。

部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。

5月の健康診断

5/10　尿検査②（未提出者・再検査者）
5/11　眼科検診（１年生）
5/24　耳鼻科検診（３年生）
5/30　内科検診（１年生）
5/31　内科検診（２・３年生）

5月の保健給食目標

☆規則正しい生活をしよう
☆よい食べ方を身につけよう

※今年度も高崎健康福祉大学院生（鬼石中卒業生）による運動機能検査の測定（6/6・6/8・6/13）を予定しています。詳細は後日配布します。

定期健康診断で、異常があった人には、受診の勧めを出します。また、欠席の場合には、校医での検診をお願いしています。特に視力の低下やむし歯などは、生活に影響を及ぼしますので出来るだけ早めの受診をお願いします。受診後は「受診結果報告書」を学校へ提出してください。

ただし、定期的に検診の予定がある場合には、急ぐ必要はありませんので、主治医の指示に従ってください。その際はお手数でも担任にお申し出ください。

学校で行われる健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院でみてもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。

熱中症が増えてきます

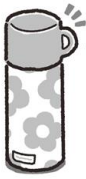
５月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。



水筒を忘れずに

疲れが出やすい時期です

5月病って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。

体
- なんとなくだるい
- 食欲がない
- 頭が痛い　など

心
- 不安やあせりを感じる
- やる気が出ない
- イライラする　など

自分に合ったストレス解消法を見つけよう！

例えばこんな方法があります

十分な睡眠で疲れしらず！

イライラ 睡眠足りていますか？

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…
- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。

相談力アップ大作戦！

一人で悩まないで

メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る１時間前※にはしっかり「OFF」！

※日本眼科医会 HP「こどもの目」より