



健やか

新年度が始まって1ヶ月。4月は不安や緊張を感じながら過ごしてきた人もいたのではないのでしょうか。そろそろ疲れが出る頃です。自分の心や体を休ませる時間を意識的に持つようにして、エネルギーを蓄えましょう。

これからの季節は、気温が高い日も増えます。5月は体がまだ暑さに慣れていない時期です。熱中症にも十分気を付けて生活しましょう。

5月の保健行事予定

- 8日(木)・9日(金) 検尿提出日
- 13日(火) 心電図・血液検査予備日

健康診断の結果をお知らせしています

早期発見・早期治療によって、治療期間が短くなったり、その後の生活が快適になったりすることもあります。受診が必要な場合には、早めの受診をお勧めします。なお、学校の健康診断は病気の可能性のスクリーニングなので、医療機関で検査をすると「異常なし」とされる場合もあります。

心のメンテナンスができていますか？

心の疲れは、体の不調として現れることがあります。自分でチェックしてみましょう。

- イライラする
- やる気が出ない
- 朝、起きられない
- 友だちや家族と話をしたくない
- 食欲がない
- 勉強に集中できない

リフレッシュのアイデア

- つかれたときにやってみて!
- ひとりでゆっくりする時間を作る
- スマホを置いて散歩する
- 一緒にいて楽しい人とおしゃべり
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- ゆっくと深呼吸をする
- 睡眠時間を多めにとる
- 時間をかけてストレッチ

1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まりです。体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期でもあります。暑さに負けない体づくりを今から始めましょう。また、必要な量の水分を持つてくるようにしましょう。

暑熱順化

は今のうち!

暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

水分補給

水分をこまめにとろう

睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

歯科検診の結果について 学校歯科医 岸一雄先生より

「CO(むし歯になりかけの歯)」がある人が多く見られました。COは、毎日の歯みがきでむし歯への進行を阻止できる場合がありますが、早めに治療をした方がよい場合があります。かかりつけ医に相談し判断してもらいましょう。むし歯のなかった人も引き続き歯みがきを丁寧に行いましょう。



体調を整え丈夫な体を作ろう