

ほけんだより 5月

本庄高校定時制
保健室
2024. 5

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。
新緑が目にもまぶしく、さわやかな風が吹くこの季節は気持ちがよく、色とりどりの花たちも心を和ませてくれます。
さて新年度が始まって早いもので1か月がたちました。
1年生は慣れない学校生活で疲れが出てくる頃でしょう。
しっかり休養して疲れをためないようにしましょう。



5月の健康診断の予定

5月15日(水) 18:35～ 歯科検診
5月17日(金) 18:35～ 眼科検診
5月20日(月) 17:25までに 尿検査
5月21日(火) 17:25までに 尿検査予備日

歯をていねいにみがきましょう。

* 当日は遅刻、欠席をしないようにしましょう。

内科、眼科、耳鼻科、歯科検診は欠席したら学校医の先生の所に自分で予約を入れて受けてきてもらいます。

* 専門医の受診が必要な場合は「治療のお知らせ」の用紙を渡しますので速やかに受診してください。

自分の歯に関心を持とう！！



C(シー) …… おし歯
CO(シーオー) …… おし歯になりかけている歯
○(マル) …… 治療済の歯
×(バツ) …… 注意が必要な乳歯
△(サンカク) …… 喪失歯(永久歯)

暑さに慣れていないため熱中症に注意しよう



暑熱順化って知っていますか？

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

体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないように汗をかくことで熱を体外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが暑熱順化の鍵となります。

暑熱順化には数日～2週間程度かかると言われています。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！！

疲れがたまっていますか？

こんな症状があったら、心や体からのSOSかもしれません。



体のサイン

・ぐっすり眠れない
・食欲がない
・頭が痛い
・疲れがとれない
・朝起きられない
・おなかの調子が悪い など

心のサイン

・元気ややる気がでない
・集中できない
・人と会いたくない
・急に泣いてしまう
・イライラする
・気分がすぐれない など

➡ 気分を変えてリフレッシュしましょう

- 好きなことをする
何かに夢中になることで気分転換になります。
- 体を動かす
運動をすると、心を安定させるセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。
- 感情を紙に書く
紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。
- 一人で抱えこまない
誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみよう。保健室に話しに来て大丈夫ですよ。
- がんばりすぎない
できないことがあっても焦らない。完ぺきでなくてもいいと思います。

