

だより 5月 ほけん

令和6年度
三高等学校
保健室

新学期が始まって1カ月が経ちました。先日身体測定があり、自分の成長を振り返っている声がたくさん聞こえました。これから健康診断が続くので、自分の体の状態や生活習慣を見つめなおしてみましょう。

身体測定 みんなの感想♪

体重・身長	聴力（1、3年のみ）
<ul style="list-style-type: none"> • 体重が健康的な増え方で良かったです。 • 運動する量を増やしていきます。 • カルシウムを取る。 	<ul style="list-style-type: none"> • 異常なしで良かった。 • 大きい音をあまり聞かないようにする。
視力	
<ul style="list-style-type: none"> • 去年と変わっていないので良かった。 • 暗い所でスマホを見るのをやめていきます。 • メディアとの付き合い方を見つめなおす必要があると思った。 	



眼鏡の度は合っていますか？

度数の合っていないメガネをかけていると、目はうまくピントを合わせられなくなります。

この状態で物を見ようとすると、目に大きな負担がかかり、目が疲れてしまいます。

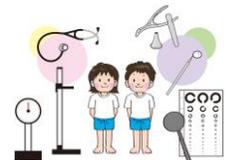
目の疲れは、視力の低下にもつながります。

今の眼鏡で見えにくい場合は、眼科に行っ
て眼鏡の度数を合わせましょう。



5月の健康診断日程

- 10日（金）：心電図検査
（1年生のみ）
- 16日（木）：内科検診
- 21日（火）：耳鼻科検診
- 30日（木）：眼科検診



5月病ってなんだろう？

5月病とは、実際には正式な病名ではありません。4月からの環境の変化で疲れやストレスが溜まり、体や心にさまざまな不調が出てくることを、「5月病」と言います。GWの連休が終わった頃に「何となく体がだるくてやる気が出ない」「眠れない」などの症状が出る場合があります。

心や体が万全な状態ではないので、無理しないように過ごすことが大切です。

からだの不調

- ・頭が痛い
- ・お腹が痛い
- ・食欲がない



こころの不調

- ・落ち着かない
- ・イライラする
- ・不安や焦りを感じる



ゆっくりお風呂に入る、早めに寝る、好きな音楽を聴くなど、1番リラックスできることをして、上手に疲れを取りましょう。

熱中症に注意！

運動会に向けて練習が始まります。気温が上がり始め、体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすくなっています。次のことに気をつけて、元気に運動会を迎えましょう！

熱中症の症状

- ・大量に汗が出る
- ・ふらふらする
- ・頭痛、気持ち悪い など

体調が悪くなったら
すぐに先生に伝えよう

対策

- ・喉が乾く前に水分補給をする
- ・朝ごはんを食べる
- ・十分に睡眠を取る



なやみ相談日を活用しよう！

三高等学校では、毎月第3水曜日を「なやみ相談日」としています。自分の希望する先生に相談をする事ができる日です。

部活の顧問の先生、共通の趣味を持っている先生など、自分が話しやすい先生に相談する事ができます。希望がある人は養護教諭に声をかけてください。

5月のSC来校日は17日(金)、31日(金)です。カウンセリングを希望される生徒、保護者の方は中学校にご連絡ください。養護教諭が折り返し連絡し、日程を調整します。

