

保健たより

5月号

R5.5.1 (月) 筑波高等学校 保健室発行



新年度がスタートして1か月が経ちました。新しい学年やクラスには慣れてきましたか？新しい環境に加え、様々な行事も続き、「疲れたなあ」と感じている人も多いことでしょう。5月は、気温も高くなり、汗ばむ日も多くなりますが、まだ朝と夜は涼しい気温が続きます。体調を崩さないよう、服装の着脱で体温を調節しましょう。

体の疲れ、心の疲れ…出ていませんか？



ゴールデンウィークが明けた頃から、「なんだかやる気が出ない」「体がだるい」「しんどいなあ」。もしかしたら、これは「五月病」と呼ばれている症状かもしれません。

※五月病は医学的な病名ではありません

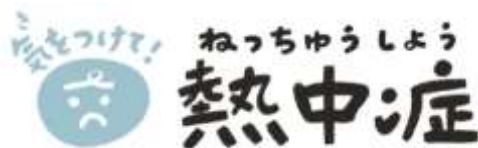
新しい環境に早く慣れようと、頑張りすぎていませんか？新年度が始まり、環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスの影響が、5月に入ることから現れることが多いのです。少しでもおかしいなと感じたら、まずは十分に睡眠を取るなど、体と心を休めましょう。また、「自分がこうすると落ち着く」と思う方法で、上手に気分転換を図ってくださいね。

★身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまい など

★精神的な症状

やる気が出ない、イライラする、不安・焦りを感じる など



これからグングン**気温**が上がってきます！

5月に入ると気温がだんだん上がり、日中は20℃を超える日が続きます。こまめに休憩・水分を摂るよう心がけましょう。また、6月になると梅雨の時期になり、気温や湿度がさらに高くなります。この時期を元気に乗り切れるよう、熱中症の対策をしましょう！



熱中症の主な症状

- めまい・立ちくらみ
こむらねり
- 頭痛・吐き気
- 高体温・意識障害
けいれん

保健室よりお知らせ

★5月の保健行事予定

- 11日(木) 歯科健診
- 16日(火) 耳鼻科健診(1年のみ)
- 24日(水) 心臓病健診、X線検査
(1年のみ)
- 30日(火) 耳鼻科健診(未受診者)
- 31日(水) 尿検査(1回目)

※5月はSCの来校はありません。
次回は6/1(木)になります。