



5月号

2024.5.1 No2

下松工業高等学校 定時制 保健室

～こころとからだの主人公になろう～

笑顔が人と人との絆をつくる



新学期が始まって一か月が経ちました。心と体の調子はどうですか？新しい環境に慣れてきたところで「疲れたな～」と感じる人もいるかもしれません。それぞれ自分にあった方法でリフレッシュし、5月も元気に学校生活を送ってほしいと思います。



5月の保健目標

疾病の早期発見と受診及び治療に努めよう！

【保護者のみなさまへ】

○ 定期健康診断が終わりました。検診結果と受診について

健康診断が終わりました。検診の結果については、1学期の保護者会で配布する予定です。検診において、異常が認められたお子様については、受診を勧める文書を配布しますので、専門医での受診をお勧めします。また、受診後は結果を学校に報告していただきますようご協力をお願いいたします。

なお、欠席等で検診を受けられなかったお子様には、学校医での受診をお勧めしています。年に1回の検診の機会を活用してください。



5月の 寒暖差に気をつけよう

昼間は暑くても…



夜は寒～い



上着を用意して
調節しよう！



日中、暑い日は、
水分をしっかりとって、
熱中症を予防しよう！

こんなにすごい！ 肌着の効果

暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか？実は、肌着にはすごい効果があるのです。肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れも出ています。肌着は汚れも吸い取るため、肌をせいけつに保ってくれるのです。また、肌着を着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れをふせげます。肌着ってすごいですね。





心のメンテナンス大丈夫？

心のストレスは、体の不調としても現れます。あなたは大丈夫ですか？



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

もし、心当たりがあれば

湯船につかると いいことがたくさん！

血液やリンパなどの
流れがよくなる

筋肉や関節がやわらぎ、
こりがとれる

からだのよごれがとれる

副交感神経が活発になり、
リラックスできる

眠りやすくなる

疲れがとれる

5月31日は、世界禁煙デー！

Q どうして
やめられない？



A タバコを続けて吸っていると、いったんやめたとき『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出るようになります。有害物質のひとつ「ニコチン」がもつ依存性による害です。また、状況を問わず、反射的に吸いたくなってしまう（心理的依存）ことも起こるようになります。

法律で20歳未満の喫煙は禁止されています。



保健室より

登校時に雨が降って、ズボンや靴下がびっしょり濡れた人がいました。そんなときハンカチやタオルがあるといいですね。これからは汗をかく時期にもなりタオルがあると役立ちますよ。

5月のハッピーバースデー

1年 高村 蒼真 君 誕生石 エメラルド
(心身のバランスを整え内面から癒やしを与える効果がある)

みんなの心を癒やしてくれるといいですね。