



5月号  
2026.5.1 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

## 学校の生活リズムに慣れましたか？



新しい学年がスタートして一ヶ月が過ぎました。アルバイトを終えて、夕方からの学習や部活動の生活リズムは慣れましたか？

自分自身の目標に向けて、自分のペースでゆっくりでもいいから地道に確実な歩みを進めていってほしいと思います。そのためにも、「からだ」「こころ」の健康状態をしっかりチェックしましょう。

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！



## 定期健康診断が全て終了しました。

治療や受診の必要のある人には、プリントを配布します。配布されなかった人は、「異常なし」です。すべての結果は1学期の保護者会で配布予定です。

### 健診結果

◎ 眼科へ行く必要のある人



視力B以下の人 7人

眼科検診から 2人

◎ 耳鼻科へ行く必要のある人

程度や症状が軽度の人 4人

◎ 歯科へ行く必要のある人



むし歯がある人 5人

歯列咬合異常 1人

欠席をして検診ができなかった人、検診の結果治療が必要な人には、それぞれプリントを渡します。自分で時間をつくって、受診（学校医のところ）治療（かかりつけ医）をしましょう。

## こんな症状は ありませんか？

やる気が出ない

体がだるい

眠れない



食欲がない

気分が落ち込む

頭痛や腹痛

ゴールデンウィーク明けあたりから、  
こんな症状がみられたら、  
もしかしたら「5月病」かもしれません。

## ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・  
夜、眠れない



食欲がない・  
つい食べ過ぎる



イライラする・  
やる気が出ない

ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動  
バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直す  
ことも必要です。

できるだけ決まった時刻に寝る、起きることを心がけましょう。

## よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる  
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない  
(画面から出る光と情報刺激によって  
睡眠の質が低下してしまう)



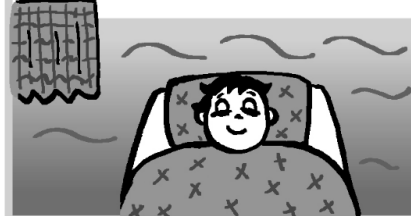
日中に適度な運動をする  
(運動習慣のある人のほうが  
寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない  
(消化のために胃や腸が活動し、  
眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、  
静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



## 世界禁煙デー

### たばこのクイズ

**Q1** タバコには、何種類の有害物が含まれている？

- ① 50 種類    ② 200 種類    ③ 1000 種類

**A1**    ②  
タバコには、ニコチンや  
タールなどの有害物質(体  
に悪いもの)が約 200 種類  
ほど含まれています。



**Q2** タバコを吸っている人が吸い込むけむり(主流煙)と、タバコから立ちのぼるけむり(副流煙)では、どちらがより体に悪い？

- ① タバコを吸っている人が吸いこむけむり(主流煙)  
② どちらも同じ  
③ タバコから立ちのぼるけむり(副流煙)

**A2**    ③  
タバコから立ちのぼるけむり(副流煙)のほうが、有害物質がたくさん含まれています。タバコは、タバコを吸っている人の周りにいる人の健康にもよくないのです。



保健室より

登校時間に雨が降り、雨に濡れても着替えもなく、濡れたままで授業を受けている生徒がいます。

梅雨時期を迎えると一層このような機会が増えるでしょう。

各自で対策をしておきましょう。あなたはどんな対策をしますか？次回雨が降った時、聞いてみたいと思います。



5月生まれのあなた

落ち着きと堅実さを持ちつつ、好奇心や柔軟性も兼ね備えているそうです。