

ほけんだより

5月



橘学苑中学校・高等学校
令和7年度 5月号
保健室 駒野 山内

新学期が始まって1か月たちました。新しいクラスには慣れましたか？環境が変わり、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。まだまだ緊張が取れず、疲れが溜まりやすいかもしれません。自身で、規則正しい生活習慣を心がけていきましょう。

来月は、スポーツフェスティバル(SF)が開催されます。高校1年生は初めての行事。また高校3年生は最後のSFです。新クラス一丸となり協力し、泣いても笑っても、良き思い出にできるように、体調管理も含め当日を迎えられるようにしましょうね。

五月病に

気をつけよう

五月病とは？

「5月病」は、実際には正式な病名ではありません。4月から始まった新しい生活の中で、環境や まわりの人との関係が変わったことなどでストレスや疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることを、「5月病」と呼んでいます。

見逃さないで！ ストレスのサイン



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

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

こんな ストレス解消法も あります



笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになります。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。



泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ！



心の健康を
保つために
できること

誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。

スクールカウンセラーって？



本校には、心のケアについて専門的な知識や経験を持ったスクールカウンセラーさんがいらっしゃいます。学校の先生ではありませんが、何か悩みがあるときには相談にのったり助言をしてくれたり、みなさんの心の状態を見てくれたりします。

「こんなこと相談していいのかな？」としり込みしてしまう人もいますが、話したい人は誰でもOK。プライバシーを守って一人ずつお話を聞いてくださるので、時間を決めて約束しましょう。

本校のスクールカウンセラー

名 前／ 佐藤 由美子 さん

来校日／ 毎週 金 曜日

相談したい人は、担任の先生が保健室まで声をかけてください。





健康診断は受けたら終わりではありません

健康診断は「子どもが生活を送る上で支障がないか」を調べるのが目的の一つです。

疾病や異常の疑いが見つかった場合は早めに受診してください。

また「異常がなかったからOK」というわけでもありません。健康診断の結果を見るときは、前回の結果と比べて視力が低下していないかなど「変化」に着目するのがポイントです。

さらに身長や体重などの成長には個人差があるので、結果を他のお子さんと比べる必要はありません。成長が確認できたら、食事の内容や量を変えてみるなど、さらに成長するための方法を考えてみていいですね。

—— 不安や心配があったら園やお医者さんに気軽に相談してください



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



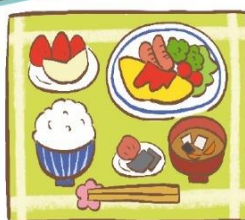
水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

夏が近づいています

5月5日は立夏。この名前のとおり、夏を感じ始めるころという意味です。5月は「春」、という印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきますね。急に暑くなることもあります。みなさんはまだ慣れていないのではないのでしょうか。暑さに慣れていないときは、熱中症に注意です。こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけてください。また、暑いときは上着を脱ぐなど、服装で調節するようにしましょう。



6/24

スポーツフェスティバル

準備運動をしっかりと行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...もしけがをしてしまったときはどうする!?



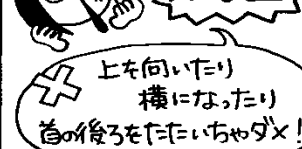
あり傷



水道水で
汚れを洗い流し、

清潔なワオレやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

はな血



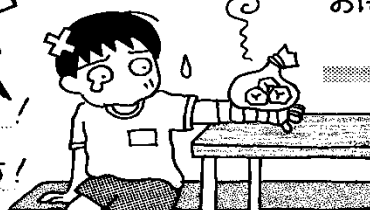
鼻をつまんで下を向く。

なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいワオレで冷やします。



だばく・ねんざ
つきゆびには...

Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!



おぼえておいてね♡

RICE療法

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

安静。冷却
圧迫。挙上!