

≡ ほけんだより ≡ 5月

高島市立高島中学校
保健室
2022.5.11



4月26日から、伊藤聖子先生にかわり保健室の先生になりました岡本真緒です。何か困ったことがあれば、保健室で待っています。中学校のことは、皆さんの方がよく知っていると思いますので、助けてもらうこともたくさんあるかと思っています。よろしくお願いします😊。

5月 保健行事予定

日程	検査項目
5月12日(木)	歯科健康診断(9年・8-1)
5月13日(金)	尿検査二次
5月24日(火)	
5月26日(木)	内科健康診断(9年・おとり)



5月病!?

心身の疲れが出やすい時期です

この時期、よく耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名(医学用語)ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身の影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなどの長めの休日をきっかけにして現れやすい…そんな理由から、こう呼ばれているそうです。

- 身体的な症状…頭痛・腹痛・食欲不振・だるさ・めまい など
- 精神的な症状…やる気が出ない・イライラする・不安や焦りを感じる など

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂につかる、睡眠を十分にとる、体を動かす…自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体を癒すとよいです。



保健室おすすめのストレス解消法



プチプチを
ひたすらつぶす



クッションやぬいぐるみを
思いっきり抱きしめる



布団や毛布に
くるまる

規則正しい生活習慣を心がけよう!

○睡眠をしっかりとろう

睡眠の主な役割

- ・脳や体を休息させて疲れをとる。
- ・情報・記憶の整理や定着などが行われる。
- ・免疫力を高める。
- ・成長ホルモンが分泌されて体の成長・発育を促進させる。
- ・傷ついた細胞が修復される。



○質の良い睡眠をとるために

寝る前にスマホやパソコンを使わない。

スマホやパソコンの画面から出るブルーライトという光を浴びると、睡眠を促すホルモンの分泌が抑制されて、寝つきが悪くなってしまいます。

寝る前に食事をしない。

食べたものを消化するために胃や腸が活動し、睡眠を妨げてしまいます。

体内時計を整える。

朝、カーテンを開けて太陽の光を浴びるようにすると、体内時計がリセットされ、夜(14~16時間後)に睡眠を促すホルモンを分泌して眠りに入りやすくしてくれます。

○朝ごはんを食べよう

朝ごはんの役割

脳にエネルギーを補給する。

脳のエネルギー源であるブドウ糖は体内にたくさん貯めておくことができず、朝には足りなくなってしまう。朝ごはんを補給することで、脳を元気にします。

体温を上げて体を目覚めさせる。

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを栄養を摂取することによって上がり、体が目覚めて活動しやすい状態になります。

排便を促す。

腸が刺激され、排便しやすくなります。朝ごはんの後には必ず、トイレに行くようにすると、規則的な排便習慣が付けられます。

