



令和5年5月発行
三島高校保健室

新学期がスタートして、もうすぐ2か月です。学校生活には慣れましたか？

4・5月は様々な健康診断を行いました。随時、結果をお知らせしています。健康診断は結果の確認が大切です。必要な人は早めに受診しましょう。

「5月病」って何？ 新しい環境の中で知らず知らずのうちに
疲れがたまり、体と心に様々な不調があらわれることの俗称です。

こんな気持ちになることはありませんか？

***不安だ *怖い *いつもよりイライラする *やる気が起きない**

一人で抱え込んでいませんか？まずは、セルフチェック！

- ☐ 規則正しい生活を過ごしている
- ☐ 楽しめる、笑顔になれるものがある
- ☐ 家族や友達と連絡を取り合っている
- ☐ 不確かな情報に惑わされないようにしている

自分の心を振り返ってみましょう

- ①自分の気持ちに気付いて、言葉にする
- ②自分に合ったストレス対処法を見つける

***運動する *音楽を聴く *よく寝る**



中高生に多い熱中症。その背景に潜む「脱水症」とは

今の時期はまだ体が暑さに慣れていないため、脱水症に注意が必要です。

脱水症にならないためのポイント

- ① 定期的に風通しのよい日陰で休む
- ② 帽子やサンバイザーを着用する
- ③ こまめな水分・塩分補給をする
- ④ 通気性のよいウェアを着用する
- ⑤ こまめに汗を拭きとる

水だけの水分補給は、

体内の電解質バランスが崩れて危険です△

⇒汗をかく運動の前は、水分+塩分補給をしよう

脱水症の症状

➤めまい、立ちくらみ、足がつる、頭痛、吐き気……

運動をしていなくても、このような症状が現れたら
注意が必要です。左のポイントを実践しましょう。

<今後の健康診断の予定>

【歯科検診】 9:00～(保健室)

➤6月1日(木) 3年生 ➤6月6日(火) 2年生 ➤6月15日(木) 1年生

【尿検査】 8:55 までに保健室に提出

➤6月13日(火) 二次検査