

保健だより 5月



令和5年5月号
松山南高等学校 保健室
304 保健委員

☆5月 保健行事

- 5月10日(水) 尿検査 【1次未提出者、2次対象者】
- 5月11日(木) 歯科検診 【3年生】
- 5月24日(水) 尿検査 【1次未提出者、2次対象者】
- 5月24日(水) 眼科検診 【全学年抽出者】
- 5月25日(木) 内科検診 【3年前半(1~5組)】

新生活、もう慣れた？



5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷりとる)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

「5月」だけど5月じゃない!?

「五月晴れ」という言葉があります。梅雨の間に晴れたときのことですが、「5月のよく晴れた天気」という意味で使われることが多いです。5月のよく晴れた日は、日差しが強いことがあります。寒い冬をすごしてきたみなさんのからだは、暑さにまだ慣れていません。そんなときこそ、熱中症に注意！軽い運動で暑さからからだを慣らしておく、こまめに水分をとる、運動をするときは休けいするなど、熱中症予防を心がけてください。



新年度が始まっておよそ1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてきたころではないでしょうか。その一方、緊張がとけてきたことで心身の疲れが出やすい時期でもあります。1年生の皆さんは特に、高校に入学して環境ががらりと変わったことで悩みを抱えている人もいるかもしれません。そんなときはお家の方や頼れる大人、友達、南校の先輩にでも気軽に相談してくださいね！

また、そんな疲れやすい時期だからこそ気温などにも気を配り、体調を整えることが大切です。これから徐々に暑くなってきます。熱中症対策も積極的にしていきましょう。

【熱中症対策の例】

- ☆涼しい服装にする
- ☆睡眠を十分にとる
- ☆栄養バランスの良い食事をとる
- ☆三食しっかり食べる
- ☆塩分補給を
- ☆喉が渇く前に水分補給を！
- ☆適度に運動をし、体を慣れさせる