



新緑が鮮やかな季節になりました。新年度が始まり1か月になろうとしています。生徒の皆さんは新生活には慣れたでしょうか。今月は、運動会と新体力テストがあり、体育の授業では、それぞれに向けて練習を行っています。体育の授業が2時間続けてあったり総練習の日が予定されていたりして、活動量は増えていきます。新年度が始まったばかりで気が張っているのか、今のところは保健室の来室者は多くはありません。しかし、新しい環境に加え、運動会練習や部活動があり体はかなり疲れていると思います。寝不足や朝食抜きでは、体力が持たず、注意力も欠け、けがもしやすくなります。練習も本番も100%の力を発揮できるように、朝食をしっかり食べたり睡眠時間をたっぷりとれるように心掛けたりして、体調管理をしっかり行っていきましょう。



始めよう!

暑熱順化

暑熱順化とは、体を徐々に暑さに慣れさせることで、暑い環境に適應できるようにする生理的な変化のことです。

外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



湯船にゆっくりつかる



暑熱順化が進むと

- ◎汗をかきやすくなる
- ◎汗に含まれる塩分量が減少する（塩分を保持する能力が上がる）
- ◎皮膚の血液量が増加し、体の熱を効率よく放散できるようになる
- ◎心拍数の上昇が抑えられる

これらの変化により、暑い環境下でも体温上昇を抑えることができ、熱中症のリスクを下げることができます。

五月病ってなんで5月なの?

5月になると「やる気が出ない」「朝がづらい」「食欲が出ない」「頭が重い」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。

4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少し緩むと、その心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ心身の不調につながります。

五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレスを発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすることです。時には休むことも大切なのです。

五月病は誰にでも起こりえます。心の病気が隠れていることもあるので、辛いときは一人で抱え込まず、周りの大人の人や養護教諭、スクールカウンセラーに相談しましょう。



五月病に気をつけよう

月日	健診名	対象学年	調べる内容
5/27 (水)	耳鼻科 検診	1 学年	* 耳や鼻、喉に病気がないかを調べます。 耳の中が見えるように、前日までに耳掃除を済ませておきましょう。 髪の毛で耳が隠れないように、髪の毛を結んだり、耳にかけたりしておきましょう。



先日あった検診中の様子についてです。順番を待っている時に、にぎやかな人たちがいました。私はその度に顔を出し注意をしましたが、すぐに効果がなくなり、最後は「(保健室から)出ていきなさい」とまで言いました。なぜ、静かにできないのでしょうか。検診では、医師が皆さんの体からのサインを見逃さないようにと、短時間ではありますが一人一人と真剣に向き合っています。もし、周りがにぎやかだったことで、小さな異常を見落としてしまったらどうなるのでしょうか。検診会場で順番待ちをしている人も、休み時間になって階段や廊下を通る人も、静かにするようにしましょう。

※お静かにしよう・お静かにしよう



手洗い場やトイレに置いてある液体せっけんの減りが遅い所があります。給食前やトイレの後の手洗いの時に、石けんは使っていますか？水のみで洗うよりも、石けんを使った手洗いの方が汚れを落とすことができるので、石けんを使った丁寧な手洗いを心掛けましょう。

手を洗った後に手を振って水を切っている人、手がピシヨピシヨのまま廊下を歩いている人、着ているジャージで拭いている人を見かけます。「ティッシュを忘れたので、ください」と言いに来る人もいました。ハンカチとティッシュは、忘れずにいつも持ち歩きましょう。



皆さんの爪の長さは、どのような状態ですか？長く伸ばしている人が少なくないです。伸びている分、汚れが溜まりやすくなります。また、爪が長いと、体育や部活動の際にけがをする可能性が高くなりますし、周りの人たちにけがをさせてしまう危険性も高まります。「爪がはがれて出血した」「爪が割れた」「伸びていた爪で、隣の指が傷付き出血した」「試合中に誰かの指が当たって、出血した」ということがありました。ただし、白い部分がなくなるまで切ってしまうのは、逆に短すぎて不便さを感じることになるので、1、2mm程度残して切るようにするといいですね。

皆さんの前髪の長さは、どのような状態ですか？目が隠れるくらいの長さの人もいますね。長いと、目が目の前にある髪の毛に焦点を合わせようとしてしまうため疲れやすくなりますし、前髪が目の表面の膜（角膜）を傷つけてしまうこともあります。また、見ている側からすると、目が前髪に隠れてはっきりと見えないので、どこに視線が向かっているのか分かりにくく、不快な気持ちになります。良い印象を与えるような髪型を考えてみましょう。

