

ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和8年5月

だんだん気温が高くなってきて、夏が近づいているのを感じる季節になりました。

寒暖差で体調を崩しやすい時季になっていますので、気を付けて生活していきましょう。

<3年2組保健委員>

心の疲れ に気づいていますか？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
☐ イライラする	☐ つかれが取れない
☐ やる気が出ない	☐ 頭やお腹が痛い
☐ 不安やきんちょうがある	☐ お腹がすかない
☐ 学校に行きたくない	☐ 夜ねむれない

あてはまるものがあったら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



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」「朝がつらい」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。連休で緊張が少しゆるむと、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発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすること。時には休むのも大切です。

五月病は誰にでも起こり得ます。心の病気が隠れていることもあるので、つらいときは一人で抱え込まず、周りの大人や保健室に相談してください。

始めよう！

暑熱順化

梅雨明けの頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする



湯船にゆっくりつかる



爪は健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。

健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。



Reuse

くり返し使う

こわれたら直して使う、不用品をゆずる など



Reduce

ごみをへらす

食べのこしをしない、マイバッグを使う など



Recycle

材料にもどす

材料として再利用するためにごみを分別する など



【5月の健康診断】

13日(水) 尿検査(二次、未提出者)

22日(金) 眼科検診(抽出者)

※事前調査を実施します。