

5月のほけんだより

令和4年5月25日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

中間考査も終わり、一学期も折り返しです。なかには、お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあります。季節の変わり目は寒暖差もありますから、もう一度生活リズムを見直してみましょう。暖かい日が増えてきました。夏に向けた体調管理をしていきましょう。

暑さに備えた体づくりをしよう



服装	昼間は暖かくても、朝晩は冷え込む日もあります。調節できる服装だと、過ごしやすくよいでしょう。
帽子	夏に向けて、だんだん日差しがきつくなってきます。外に出る時は、帽子をかぶりましょう。
水筒 ドリンク	汗をかくと体の水分が不足します。学校には、水筒を持って来ましょう。熱中症を予防するためには、のどが渇く前に水分を補給することが大切です。 ※汗をたくさんかく場合には、塩分の補給も必要です。0.1～0.2%程度の食塩水（500mlの水に0.5～1gの食塩）が適当です（飲料の場合、ナトリウム量は100mlあたり40～80mgが適当）。

健康診断の日程

- 日程を確認しましょう。
- 朝、しっかりと歯みがきをして登校してください。

検査項目	日程
内科検診〔2年男子、未受診者〕	5月25日(水) 13:00～
尿検査〔二次、未提出者〕	5月26日(木) 1限目まで
眼科検診〔抽出〕	6月1日(水) 13:00～
歯科検診〔3年〕	6月13日(月) 9:00～
歯科検診〔2年〕	6月14日(火) 9:00～
歯科検診〔1年〕	6月15日(水) 9:00～

終了したものから結果通知（結果のお知らせ及び、受診のお願い）を配付しています。受診のお勧めをもらったなら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。治療が終わったら、受診報告書を学校へ提出してください。

「相談力」も大切な力です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？

自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できたりしていればOK!でも、もしいつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せなかったりするときは、「相談力」を発揮してはどうでしょうか。

これからいろいろな力を積み重ねていく皆さんには、「相談力」も大切に育ててほしい力です。保健室も「相談力」のお手伝いをします。



〈どう相談したらいいかわからないときは?〉

話しかけやすい人は誰ですか?親身に話を聞いてくれる人がきつというはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれませんね。

〈嫌なことほど忘れられないのは、どうして?〉

~脳は、嫌なことほど記憶するから~

人には自分の身を守るための「防衛本能」があります。熱々のお味噌汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばして駆け上がって転んだりすると、「次は失敗ないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は「自分の心」を守るために記憶しようとするのです。

~うまく切り替えることが大切~

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。「過去のこと」と割り切り、「次は頑張ろう!」と前向きに捉えられるようになるといいですね。

お腹の調子を整えて、心の調子も整えよう

「病は気から(病気は気持ちの持ちようで、良くも悪くもなる)」という言葉がありますが、体の調子が悪いと、心の元気もなくなってしまうことがあります。元気であるためには、心と体、両方の調子が整っていることが大切です。

脳とお腹は、ちょう仲よし

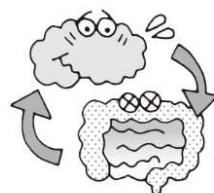
けんかしちゃって
食欲がない

悩みがあつて
胃がキリキリする

緊張すると
お腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは?」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは? というわけです。



脳と腸はとても仲よし。
腸が健康なら脳も、
いいちようし!

