



令和5年5月17日  
愛媛県立今治工業高等学校  
保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝、早起き、朝ごはんです。

また、今工生の健康課題である「睡眠」も大切です。生活リズムを見直して、夏に向けた体調管理をしていきましょう。



が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

水筒 ドリンク	<p>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。</p> <p>※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)。</p>
------------	--

## 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
尿検査〔二次、未提出者〕	5月24日(水)   限目まで
内科検診〔女子、未受診者〕	5月24日(水) 13:00~
眼科検診〔抽出〕	5月31日(水) 13:00~
尿検査〔最終、未提出者〕	6月7日(水)   限目まで
歯科検診〔3年〕	6月12日(月) 9:00~
歯科検診〔2年〕	6月13日(火) 9:00~
歯科検診〔1年〕	6月14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)を配付します。受診のお勧めをもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

# 「相談力」も大切な力です

一人で「悩まないで」



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っといるはず。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、「次は失敗しないようにしましょう」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。



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



# ほめことば 「さしすせそ」

ほめられると、嬉しくなりますね。それは誰でも同じです。人をけなす言葉をつかうより、ほめ上手を目指しましょう。みんなのいいところを見つけて、お互いにほめ合えば、きっと温かい空間や人間関係ができます。もちろん、ほめことばは自分にもプレゼントしてくださいね。

「さ」…さすがだね!

「し」…上手だね。知らなかった!

「す」…すごいね。すてきだね!

「せ」…センスがいいね!

「そ」…そうだね。そのとおりだね!