

ほけんだより 5月



十津川高校 No.2



新年度が始まって、1ヶ月が立とうとしています。学校には慣れましたか？最近暑かったり寒かったり気温がバラバラで服装に困りますね。先生は基本的に部屋干して除湿機全開なのですが、朝曇り空なのに洗濯物を干している家を見ると「雨降ったらどうするんだろう」と思っているとその日の昼はすごく快晴なんですよね、人生の経験はここでも現れてきます。



五月病ってなに？

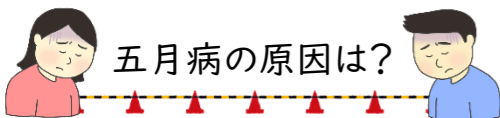


環境が変わって、緊張や疲れがピークに達してきていませんか？張りつめていた糸がゴールデンウィークでプツンと切れて、学校に気持ちに向かなくなることもあります。休んでいるのに、気分が悪かったり、疲れがとれなくなったり…。もしかしたら五月病かもしれません。五月病の理解を深め、連休明けの気分の落ち込みを未然に防ぎましょう。



五月病の様々な症状

- 「今までラクにできていたことができなくなった」
 - 「漠然とした不安感がずっとある」
 - 「大好きだった趣味に興味を持てなくなった」
- などがあげられます。



五月病の原因は？

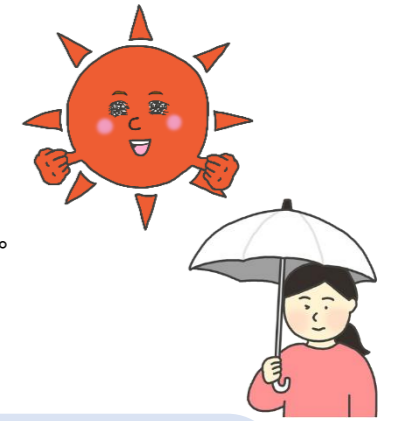
ストレスが原因となって発症します。
進学や、就職、転居などで新しい環境に変わる人が多い新年度は、特にストレスがたまりやすい時期なのです。

予防のポイント

予防としては、ストレスを少しずつ解消していくことです。
好きな音楽を聴く、体を動かす、それでもつらい場合は、あまり思い詰めず未来の褒美をよく見てください。
夏休みに海に行く、屋台のキュウリー本漬を食べる、アニメ・映画・ゲームの続編・アップデートを楽しみに待つ、小さな目標を作って、楽しみにしてそれまでの時間を過ごしてください。

汗の管理はしっかりと

寒いのもあったという間でしたね。気づけばもうこんな気温になりました。
季節の変わり目は体調を崩しやすいです。はやめの熱中症予防をしましょう。



汗はなぜ出てくるの？

体温が上がると汗が出るのは、汗が蒸発するときに身体の表面の熱を奪って、身体を冷やしてくれるからです。汗が体温を一定に保ってくれているおかげで私たちの身体は正常に機能することができ、健康に保たれているのです。

夏に道路に打ち水をすると涼しく感じるのと同じだよ



気をつけるべき皮膚トラブル



① あせも



あせもは、たくさんの汗により、汗の出口が詰まってできます。赤や白色のぶつぶつが出てかゆくなります。

② とびひ



とびひは、皮膚をかいたときにばい菌が入ってできます。豆くらいの透明なぶつぶつができます。

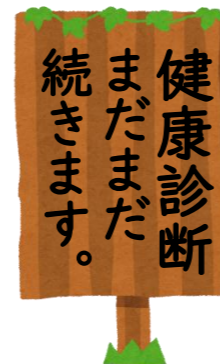
③ 水いぼ



水いぼは、人と触れてウイルスが皮膚の中に入ります。米くらいの透明なぶつぶつができます。



汗をかいたらこまめに拭くこと！
近くに水道がある場合は水で洗い流すと◎



15日：1年内科・心電図検査

22日：2,3年内科検診

第2木曜日から毎週：全学年尿検査