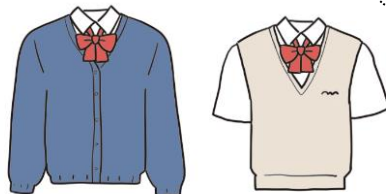


上高☆保健だより



令和7年5月
上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当3-2HR

5月は、爽やかに過ごせる日もあれば急に暑さを感じる日もあります。そんな時には、その日の気温や湿度に応じて長そで(又は半袖)に、カーディガンやベストなどの羽織ものをプラスして、快適に過ごせるように温度調節をしましょう。



疲れたらひと休みにゃ♪

今月の保健目標

趣味などを楽しんで
5月病に気を付けよう！



心のメンテナンス、大丈夫？

新学期も始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- | | | | |
|---|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| ☐ イライラする | ☐ やる気が出ない | ☐ 朝、起きれない | ☐ 食欲がない |
| ☐ 友だちや家族と話をしたくない | ☐ 勉強に集中できない | | |



一つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも?!自分に合った方法で、ストレスを解消し心のメンテナンスをしましょう。

しっかり睡眠をとる 音楽を聴く 読書をする 適度な運動をする 好きな香りでまったりする



「朝活」してみない？

朝はギリギリまで寝ていたい?でも、思い切って早起したら、朝の時間をこんなにも有効に使えます。自分なりの「朝活」を試してみませんか?



早起きで味わえるいいこと

- ・朝ご飯をゆっくり食べられる。
- ・トイレに行く時間が取れる。
(排便習慣がつく)
- ・心に余裕ができる。
(学校の準備ができる、忘れ物が減る)
- ・ちょこっと学び
- ・ニュースや天気予報を確認できる。

困った時に相談できる人、 だれが思い浮かぶかな？



「紫外線」強くなりました!

帽子や日焼け止めを使って
気を付けましょう

2枚の絵を見くらべて... 7つの違いを探そう!

※ 答えは本館西側階段掲示



再検査等のお知らせ (中間考査中、他)

日時を連絡しますので、
予定をしておいてください!

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| ○ 視力検査 ... B以下だった人 | 眼鏡等を準備しておいてください。 |
| ○ 聴力検査 ... 聞こえにくかった人 | 再検査をします。 |
| ○ 身体計測 ... 未計測の人 | 保健室で測定します。 |
| ○ 歯科検診 ... 未検診の人 | わたなべ歯科(学校医)で検査します。 |
| ○ 心電図検査 ... 未検診の人 | 久万中学校(5/22木10:20)で検査します。 |



乗る前にできる 

乗り物酔い対策

前日に
睡眠を十分
とっておく



空腹も満腹もさける
ようにする



酔い止めの
薬を飲んで
おく



「酔わない」と自分に
暗示をかける



「八十八夜」とお茶

「夏も近づく八十八夜〜♪」で始まる歌を
知っていますか? 「八十八夜」とは、暦の上
で始まる立春(節分の翌日)から数えて、88日目のこと。毎年、5月
2日ごろに当たります。ちょうど初夏の風が心地よい時季ですね。



「八十八夜」は、昔からお茶(緑茶)
の新芽を摘む目安とされてきました。
緑茶は、がん予防、糖尿病改善、コ
レステロール低下、ムシ歯・口臭予
防、整腸作用、カゼ予防などに効果
的な成分があります。

たまには、ゆっくり緑茶を飲んで、
心も体の元気に過ごしましょう