

上高☆保健だより

令和8年5月
上浮穴高等学校
生徒保健委員会

新学期がスタートして1か月半。新しい環境に緊張したり不安になったりした人もいると思います。知らずしらずのうちに、心と体に疲れがたまっているかも…。そんなときは、気分転換をしましょう！

今月の保健目標

新しい環境の中、体調不良とケガのないよう睡眠をしっかりとろう

疲れたらひと休み〜♪

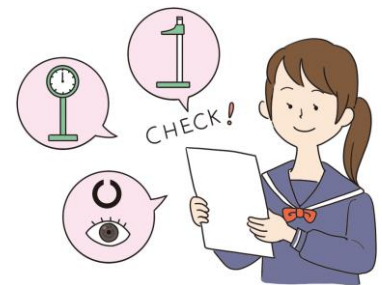
- ☑ ぐっすり眠る
- ☑ 好きな本を読む
- ☑ 好きな音楽を聴く
- ☑ 体を動かす
- ☑ 絵を描く



健康診断の結果をチェック！

健康診断の結果を見えていますか？健康診断の結果を確認することで、体の成長や現在の様子を把握でき、病気の早期発見・早期治療につなげることができます。医療機関の受診を勧められた人は、早めに受診しましょう。

健康診断は「受けるだけで終わり」ではありません。自分の健康を自分で守るために、活用してください。



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に掲示しています！



よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



まじめなウンチの話

便秘や下痢で悩んでいませんか？
便秘や下痢が続いたりする場合、肛門の周りがダメージを受けて痔になったり、過敏性腸症候群、大腸ポリープ、潰瘍性大腸炎などの病気が隠れていたりする恐れがあります。



便通を整えるには、**規則正しい生活リズム**が大切です。
特に朝ごはんはしっかり食べましょう。胃腸が刺激されて、排便もしやすくなります。**毎朝、「ごはんの後にトイレタイム」の習慣を身につけることが大切です。**

また、ストレスが原因で便秘や下痢が起こることもあります。何か気がかりや不安があったら保健室へ相談してください。



そろそろ注意が必要です！

熱中症

まだ体が暑さに慣れていません。
体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。



紫外線

紫外線が強くなってくる時季です。
肌へのダメージを防ぐため、日焼け止めクリームを塗るなどしてしっかりケアをしましょう。



最近、急にイライラしたり、気分が落ち込んだりすることはありませんか？心と体が大きく成長する思春期は、自分の気持ちが不安定になりがちです。
自分の気持ちをコントロールするのは大人でも難しいもの。**無理に気持ちを抑えようとしたいせず、深呼吸してそんな変化も受け止め、上手に気分転換をしてくださいね。**

