

# 5月

# 保健だより

「5月病」という言葉を知っていますか。4月から新しい環境での生活になり、うまく適応できなかったり、張り切りすぎて疲れがたまったりしてくると、5月の連休過ぎ頃から、やる気が起きない、何となく不安、眠れないなど心身に不調が出てくるので、「5月病」と言われています。そんな時は、スポーツ、音楽、絵画など好きなことに打ち込んで気分転換をしましょう。

スクールカウンセラー来校日 5月1, 11, 18, 25日

## 熱中症？！

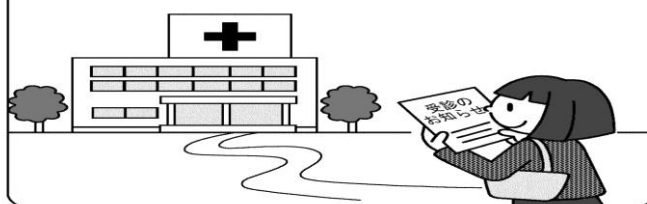
この時期に「熱中症？」と思いませんか。ところが、急に暑くなり始めたこの時期も熱中症になりやすいのです。もう県内でも熱中症が発症しています。

ついこの間まで寒かったのに、最近は日中の気温が上がり暑く感じるようになりましたね。この気温の変化に体が慣れず、暑さに上手く対応できないために熱中症になるのです。

<予 防>

- こまめに水分補給する ●服装の調節をする
  - 無理をしない ●涼しい所で休む
- 運動時だけでなく、日常の中でも注意しよう。

●健康診断●  
「受診のお知らせ」を受け取ったら  
早めの受診を心がけましょう



健康診断の結果で再検査や精密検査、治療が必要な人には『受診のおすすめ』を渡します。できるだけ早めに医療機関を受診し、受診の結果を学校へ連絡してください。

放っておくと生活の中で様々な支障をきたすことがあります、早めに受診しましょう。

## 日中に眠い？

「授業中、眠い」「朝、起きるのがつらい」という人は、睡眠に問題がありそうです。

平均睡眠時間は、諸外国では8時間を超えているのに、日本の高校生は6.5時間位です。平均的に8時間位が必要な睡眠時間ですから足りないですね。

睡眠不足は、一晩ぐっすり眠れば改善すると考えがちですが、実は累積していきます。不足した分が貯まっていくので、一晩では解消できません。

では、「休日に昼まで寝て解消しよう」と思いがちですが、ダメです。昼間寝ることで睡眠リズムを乱し、時差ぼけ状態をつくり出します。その結果、月曜日の朝に早起きするのがつらくなり、体調をくずします。思い当たりませんか？

また、睡眠は長さだけではなく質も大切です。夕方寝て夜中にまた寝るような分割睡眠は浅い睡眠となり、十分な睡眠となりません。

睡眠不足になる生活習慣を見直して、スキッと、シャキッと生活できるようにしよう。

寝不足も寝過ぎもよくないよ。



睡眠時間は決めておこう。