

ほけんだより



令和7年5月7日発行
豊玉高校 保健室

休みの日が続く、体力が落ちたり、ストレスが溜まったりしている人も少なくないと思います。感染症防止対策を継続しながら、日常生活リズムや健康状態を維持していきましょう。



急な暑さに注意、熱中症を予防しよう！

毎日の気温変化で、体への負荷がかかる時期です。体力が落ちている人は特に注意！

【熱中症、こんな場合は要注意】

- ・ 気温が高い・湿度が高い・風が弱い
- ・ 急に暑くなった(暑さに慣れていない)
- ・ 部活動の練習メニューに慣れていない
- ・ 休み明け

【この時期の予防のために】

- ・ 水分をこまめに(塩分も適切に)とる
- ・ 毎日ぐっすりとするようにする
- ・ バランスのよい食事で丈夫な体を作る
- ・ 屋外では帽子を着用、適宜休憩

水筒 持ってきていますか？



シーズンを通して、暑さに負けないからだ作りをしよう

上手に汗をかく
からだ作り

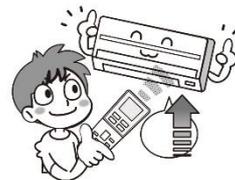
・ 軽い運動をする



・ 湯船につかる



・ エアコン温度設定は高め



健康診断実施中です。

歯みがきや耳そうじなど準備をしておきましょう。

期 日	項 目		準 備
5月 8日 (木)	尿検査 (2次)	該当者	朝自宅で採尿し提出
5月13日 (火)	耳鼻科検診	1年	前日に耳そうじ
5月14日 (水)	心電図検査	1年	体操服持参
5月22日 (木)	歯科検診	全学年	昼休みに歯磨き
5月23日 (金)	内科検診	全学年	体操服持参
(5月中旬)	視力(再検査)	C, Dだった人	

★何らかの異常や疑いがあれば、健診項目ごとに結果をお知らせします。

・ 結果お知らせのプリントをもらったなら、その日のうちに保護者の方に渡しましょう。

毎朝の検温・体調チェックを続けましょう。

自分の「平熱」を知り、「発熱」に対処しましょう。



体温は1日のうちでも1℃以内程度の変動があり、午前4時ごろが最も低く、午後から夕方にかけて高くなります。
起床時、午前、午後、夜の「時間帯ごとの平熱」でおぼえましょう。
食後すぐは体温が上がるため、食前や食間の検温がベストです。

↓ウラ面もあります

新しい学年が始まってまだ日が浅いですが、毎日の生活は落ち着いてきましたか？ ただし「ちょっと疲れたな」と感じたらひと休みを。心もからだも健やかに過ごせるといいですね。

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

元気が出ない

学校に行きたくない

イライラする

食欲が出ない

頭痛や腹痛がある

好きなことも楽しくない

なかなか眠れない

なかなか起きられない

見つけよう 自分のストレス解消法



当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうと頑張りすぎてしまって自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

おうちの人や友達と話す



ゆっくり時間をとって話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなります

好きなことをして過ごす



「～しなきゃ」と思うと心の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

適度に体を動かす



10分ぐらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。