

# 保健だより

2024. 5月号  
所沢市立中央中学校  
保健室

新学期が始まって2ヶ月近くが経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につき合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。時にはゆっくり休んで、心の健康について振り返っていきましょう。



## 定期健康診断が続きます！

すでに検診を行い、医療機関への受診が必要な生徒に「受診のすすめ」を配付しています。忙しい日々が続いていますが、「受診のすすめ」をもらったら、なるべく早く医療機関に診てもらいましょう。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。

また、定期健康診断を欠席した生徒について、本校の学校医・学校歯科医の開業医院にて、健康診断を受けることができます。他の医療機関では受けることができませんので、注意してください。各健診終了後、欠席者用プリントについても配付します。

### 健康診断日程の変更について

5月30日（木）内科検診（対象：1学年）



6月6日（木）に変更になりました。

※秋期尿検査は10/15（予備日16日）、2次検査は10/29です。



が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！  
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

## それ、心や体からのSOSかも??

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません。

**体のサイン:** 頭が痛い、ぐっすり眠れない、食欲がない、疲れが取れない、朝なかなか起きられない、お腹の調子が悪い

**心のサイン:** やる気が出ない、考えがまとまらない、イライラする、気分がすぐれない、人と会いたくない、集中できない

1つひとつはちょっとしたことで、毎日続いたり、いくつか当てはまる時は、心や体がSOSを出している証拠です。

### 気分を変えて

## リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

#### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



#### がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「~できなくちゃ」「~しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。

#### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



#### 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。

#### 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。