

ほけんだより 5月号



県立篠山鳳鳴高等学校
保健室
令和6年5月1日発行

〇〇m **疲れ**が
出やすい時期です

その症状、体調不良のサインかも！？

朝の健康チェック
こんなところを見よう。



顔・表情	顔色が悪い、ぼんやりしている
鼻	鼻水・鼻づまりがある
のど	赤くなっている、咳が出る
皮膚	腫れている、ジクジクしている
尿・便	回数が多い、臭いや色が違う
食欲	普段より食べる量が少ない、吐く
睡眠	夜中に何度も起きる、目覚めが悪い
心	やる気が出ない、興味がなくなった

当てはまるものがあれば、体調不良のサインかもしれません。4月からの新しい生活での緊張や疲れから、そろそろ心と体に症状が出てくるころです。体調不良を感じたら、早めに休んで回復しましょう。

※自分で解決が難しいと感じた時には、保健室やキャンパスカウンセリングを利用してください。

この時期から 熱中症が増えてきます

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。疲れた時や体調が悪い時は無理をしないことも大切です。

『まあ、大丈夫だろう』 その油断に・・・ **赤信号！**

<p>人があまり通らない道だし、ブレーキをかけなくても大丈夫だよ。</p> <p>「人や自転車、車が飛び出してくるかもしれない」と考え、安全運転を。時間にも余裕を持って。</p>	<p>明日は特別な行事もないし、もうちょっと遊んでから寝よう。</p> <p>生活リズムの乱れが体調不良につながることも。毎日、早寝・早起きを心がけて。</p>	<p>よくドジな失敗をする友だち。「バカみたい」って笑っちゃった。</p> <p>友だちを大切にするためにも、傷つけるような言葉は使わないように。</p>
---	--	---

保健室から 「今日の調子はどうですか？」

新年度が始まって1カ月が経ちました。新しい生活に慣れてくると同時に、4月からの疲れが心身に現れる頃でもあります。いつもとちょっと違うなあと自分で変化に気づけることもあります。症状として気づきにくい時もあります。そんな時は周りの人から声をかけてもらうことで気づききっかけになったりもします。ポカポカ陽気で過ごしやすい季節ではありますが、急に気温が高くなる日もあります。この時期は熱中症にも気をつけて健康に生活を送りましょう。



健康診断後、お知らせを受け取ったら必ず受診しましょう