

# 保健だより5月

徳島県立川島高等学校

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色鮮やかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。ふだんはあまり気にしない風や日ざし、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。お疲れ気味の人におすすめです。



5月23日(木)	耳鼻科検診 中学生+4 1 HR 9:00~
	内科検診 4年生 13:30~
5月30日(木)	尿検査
6月6日(木)	歯科検診 4年生, 5 1 HR ~ 5 3 HR 9:00~
6月7日(金)	歯科検診 6年生, 5 4 HR 9:00~
6月12日(水)	尿検査

＼ 新学期が始まって、ひと月 ／

## からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の不調はありますか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをやるのも面倒くさい
- 集中できない



心

の不調はありますか？

疲れ

を感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる  
…誰かに話すや荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するの当たり前
- ★目標を新しく決める  
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



急に暑くなった日は  
要注意

熱中症が  
出始める時期です

「朝夕は涼しいし大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。



自分にも周りにもよくないのに…

禁煙が難しいのはどうして？

それは、タバコの煙に含まれるニコチンの影響。

