

# ほけんだより 5月



島原商業高等学校  
保健室  
令和8年5月9日

新学期が始まり1ヶ月が過ぎました。新しい学年、新しい環境で疲れがたまっていませんか。

この時期は、その影響が出やすい時期で5月病といわれることもあります。いつもと違う不調を感じたらリラックスすることが大切です。好きな音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂に入ったり、自分の好きな方法で心と体を癒してあげましょう。



身体測定の日は、身長、体重、視力検査、聴力検査（2年生除く）があります。普段、眼鏡をつけている人は、眼鏡を忘れないように持ってきてください。また、コンタクトを着用している人は装着した状態で検査をします。

項目	日時	対象
歯科検診	5月11日（月）	3年生、2-3
歯科検診	5月12日（火）	1年生、2-1、2-2
眼科検診	5月13日（水）	全学年
身体測定・体カテスト	5月15日（金）	全学年

## ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・  
夜、眠れない



食欲がない・  
つい食べ過ぎる



イライラする・  
やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

# つらくなったら、SOS!

「自分に自信がもてない」「自分が嫌い」と思っていないですか？ 自分の短所や欠点ばかり気にしていませんか？ 人間は、いいところもあれば、悪いところもあるもの。これは、誰にでも言えることです。まずは、これを心に留めてみて。

それでも、「死にたい」「消えたい」ほどつらいときは、思い切ってSOSを出して！ 保健室、友だち、おうちの人、公的機関（名前を言わずにメールや電話で相談可）、誰かがあなたを受けとめてくれます。



## 熱中症対策を そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

## よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる  
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない  
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする  
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない  
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)

