

保健室通信5月号

愛知産業大学工業高等学校 保健室



新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。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あうには、自分にあっただよとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。疲れたな、と感じたら早めに休養・リフレッシュをしましょう。

こころやからだの疲れが出やすい時期です

新しい環境（クラス・友人）
の中で緊張が続く

連休でその緊張の糸が切れる

連休後、心身の不調が出現
(だるい・やる気がでないなど)



対処法

「気分転換をする」「睡眠を十分にとる」「3食しっかり食べる」

「誰かに相談したり、
助けてもらう」



スクールカウンセラー輿石先生による相談日（毎週木曜日）を設けてあります。
もちろん、保健室にも辛いこと、困っていることなどがあれば話にきてくださいね。

急に暑くなった日は
要注意

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」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。

「熱中症に注意」

この時季は寒暖差が激しく、1日の中でも、登下校時と昼では、温度が大きく異なります。上着や中に着る服で、上手く調節しましょう。また、最高気温が25℃を上回る日もありますが、みなさんの身体は、まだまだ春モードです。熱中症には十分気を付けましょう。睡眠不足は熱中症のリスクを高めます。睡眠時間も大切にしてくださいね。

【保護者の皆様へ】健康診断について

学校で行っている健康診断は、病気の診断をするのではなく、集団の中から、学校生活を送る上で異常の疑いがあるものを選び出す「スクリーニング」です。健康診断の実施後、受診の必要がある生徒のみに報告書をお配りしています。よくご覧になっていただき、必要に応じて専門医の診断・治療を受けていただきたいと思います。