

新学期がスタートしてあっという間に5月となりました。学校生活に慣れてきた頃ですが、そろそろ疲れも出てくる頃です。「朝起きられない」「なんだか元気が出ない」「学校に行きたくない」と思っている人はいませんか？それは「五月病」のサインかもしれません。



*** 五月病のお話 *** 入学や進級、クラス替えなど、環



境が大きく変わる時期には、「新しい友達をつくろう」「勉強を頑張ろう」といった目に見えない期待や緊張、プレッシャーなどを感じ、無意識のうちに「気が張っている状態」で日々を過ごしています。これは交感神経が優位になり、心も体も「戦闘モード」のような状態になっているとも言えます。この状態は、「自分自身の疲れに気づきにくくなる」という特徴があります。疲れに気づかず日々を過ごしていると、疲労がピークに達して、ある日突然「もう動けない」という状態に陥ってしまうことも…。さらに、交感神経の高ぶりは睡眠の質を下げることにつながるため、疲れが回復しにくく、負のループに入りやすくなります。

特に、「真面目」「完璧主義」「頑張り屋さん」の人がなりやすい傾向にあります。新しい環境で「ちゃんとやらなきゃ」と責任感を覚えたり、「親や先生の期待に応えたい」「失敗したくない」という思いが強まったりして、自分をギリギリまで追い込んでしまい、気づかないうちに限界を超えてしまうのです。

また、小学校高学年から中学生・高校生で多い傾向にあります。学年が上がるにつれて部活動や塾などのタスクが増えるうえ、スマホやゲームの普及により慢性的な睡眠不足に陥りやすいためです。

「五月病かな？」と感じたら、まずは「しっかり寝る」こと！中学生や高校生なら、1日あたり8～10時間の睡眠をとることが推奨されています。十分な睡眠には、日中ずっと「戦闘モード」で張り詰めていた自律神経を休ませ、心身を本来のペースにリセットする役割があるからです。とてもシンプルですが、これが何よりも効果的です。試してみてください。



まだまだ続きます！
健康診断!!
確認しておきましょう。



<内科検診②～④についてのおしらせ>

時間:5・6限 会場:保健室

*検診のやり方は内科検診①と同様です。男女問わず、ポロシャツ（または体操服）の下に下着を着ておいてください。薄手の半袖Tシャツ型下着・タンクトップ・キャミソール等が適しています。ポロシャツや体操服、厚手の下着等は聴診・背骨の視診や触診の妨げになるためまくりあげることになります。

内科検診時の下着（薄手）の参考例



～健康診断の予定（5月）～

- 8日（金）内科検診②：1年4組・2年1～2組
- 14日（木）眼科検診：全学年
- 15日（金）耳鼻科検診①：8組・1年1～2組・2年
- 25日（月）耳鼻科検診②：1年3～4組・3年
- 26日（火）心電図検査：1年・他学年対象者
- 27日（水）歯科検診①：8組・3年・2年1～2組
- 28日（木）内科検診③：2年3～4組・3年1組
- 29日（金）内科検診④：3年2～4組

眼科検診（全学年）について

5月14日(木)9:00スタート 会場:保健室

*クラスの順番がまわってきたら連絡があります。

*名簿順（男女混合）で受けます。

*校医さんの指示に従いましょう。

*****注意事項*****

★メガネをかけている人は、はずしておきましょう。

★コンタクトをつけている人は、そのことを校医の先生に伝えてください。

★前髪が目にかからないようにしておきましょう。

★担任の先生や教科担任の先生の指示に従ってスムーズに移動してください。

学校眼科医：荒木 美治 Dr.にお世話になります。



耳鼻科検診について（会場:保健室）

5月15日(金)5・6限：8組・1年1～2組・2年

5月25日(月)5・6限：1年3～4組・3年

耳・鼻・のどに異常がないかを診てもらいます。鼻炎・副鼻腔炎・中耳炎・耳垢栓塞などがあると集中力がなくなったり、イライラしたり、ひどい時は頭痛に悩まされたりします。

①喉：舌圧子を使って舌を押さえて喉を診てもらいます。

②鼻：鼻鏡を使って鼻の穴をグイッと広げて鼻の中を診てもらいます。

③右耳→左耳：耳鏡を使って耳の穴の奥を診てもらいます。

<注意事項>

*順番がまわってきたら連絡があります。

*教科担当の先生の指示に従って静かに会場へ移動しましょう。

*マスクを着用している人は検診時には外してください。

学校耳鼻科医：松井 雅裕 Dr.にお世話になります。



5月から気をつけたい熱中症

熱中症に特に注意が必要な時期

熱中症とは、体温の調節がうまくいかなくなり、体内に熱がこもってしまうことで起きる体調不良のことです。実は、真夏だけでなく春～初夏にかけても起こりやすくなります。暑さになれていない身体は汗をかく準備ができていないため熱を逃がしにくくなっています。また、急な気温変化と寒暖差のせいで服装での体温調整が難しかったり、体温や発汗を調整している自律神経が乱れたりします。これからの季節は、要注意です。喉がかわく前のこまめな水分補給を忘れずに行いましょう。

