

新学期が始まっておよそ1ヶ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり、楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れているときもあります。たまには、ゆっくりする時間を取って、自分の心や体のことを考えてみましょう。

## それ、心や体の SOS かも？

こんなサインがあったら、心や体は疲れているかもしれません…。

### 体のサイン

疲れが取れない  
頭が痛い  
ぐっすり眠れない  
食欲がない  
朝なかなか起きられない  
お腹の調子が悪い

### 心のサイン

イライラする  
やる気が出ない  
考えがまとまらない  
なんとなく元気が出ない  
集中できない  
急に泣いてしまう  
気分がすぐれない  
人と会いたくない

一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりするときは、心や体が SOS を出している証拠です。のんびりする時間を取りましょう。

## 気分を変えてリフレッシュ！

心や体から SOS が出ているときは、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみよう。

### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



### がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。

### 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



### 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友達に話してみましょう。もちろん保健室でもいつでも聞きますよ。



## 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ります。

### 《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



水筒を忘れずに持ってこよう！

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

## 健康診断

### その後は…？

健康診断が始まり、必要な人には治療カードを渡しています。「今はたいしたことなし大丈夫」と思う人もいるかもしれませんが、放置すると思わぬ病気などにつながってしまうこともあります。

#### A さんの場合



視力検査の結果、**メガネの度が合っていない** C 判定。でも部活が忙しくて、そのメガネを使い続けました。その結果、黒板が見えにくいため授業に集中できない状況が続き、成績が下がりはじめました。

**度が合わない**メガネだと、**目が疲れ**やすく、集中力や判断力の低下を招きます。頭痛や吐き気を感じる「**眼精疲労**」につながることも。また、視力がさらに低下する原因にもなります。これは度が合うメガネにすれば防げます。なるべく早く眼科を受診しましょう。

#### B さんの場合



耳垢がたまって耳の穴をふさいでしまう「**耳垢栓塞**」の結果で、治療カードをもらいました。でも耳に違和感がなかったので、病院に行きませんでした。夏になって水泳の授業を受けると、耳が痛くなってしまいました。

これは・・・細菌感染を起こし耳が痛くなる「**外耳炎**」。溜まった耳垢が水にぬれて膨張したことが原因です。自分で耳掃除をすると悪化する恐れがあるので、早めに水泳の授業前に受診しましょう。



どちらも早く受診すれば、悪化しなかったケースです。健康診断結果は、今体に違和感がなくても、今後病気になる可能性を教えてください。治療カードをもらったときは**早めに受診**しましょう。また、健康診断は**生活習慣を見直すチャンス**でもあります。結果がよくなかった人は自分の生活を振り返り、できることから改善してみましょ。よかった人も、なぜなのかを考えて、今の生活を継続しましょう。

#### 保護者の皆様へ

4月から健康診断を実施しています。学校で行っている健康診断は、限られた時間内にたくさんの人数を検査する集団検診のため、疑わしいものは全てチェックをする「スクリーニング」という方法をとっています。健康診断を実施後、受診の必要がある生徒のみに結果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。宿泊を伴う行事も控えていますので、できる限り早めの受診をよろしくお願いいたします。