ほけんだより5月

広島市立沼田高等学校　保健室

「5月病」を知っていますか？

「5月病」は、正式な病名ではありません。新学期からの新しい環境や人間関係の中で、ストレスや疲れがたまり、ゴールデンウィークなどの長い休暇をきっかけに、緊張が切れて身体や心に不調が出てくることから、このように呼ばれています。

5月病かも…？

身体の不調

心の不調

ストレスの対処法を持っておこう

5月病の対策としては、ストレスをためないことが重要です。自分に合ったストレス対処法を、できるだけたくさん見つけておきましょう。

しっかり寝る

睡眠やのんびりする時間を十分取り心身を休める。

笑う・泣く

笑いは自律神経を整えてくれる。涙もリラックス効果がある。

人と話す

気持ちを整理することができる。解決策やアドバイスをもらえる。

好きなこと

音楽を聴くなど、上手に気分転換してストレスを解消する。

もうすぐ梅雨…

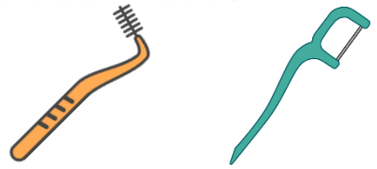
雨の日は、保健室に登校中の自転車の怪我で来室する生徒が多くなります。

濡れた道路はスリップしやすいため、普段よりスピードを抑え、慎重に運転しましょう。

また、突然の雨で濡れて帰って体調を崩さないよう、レインコートや傘を準備しておくと安心です。

歯間清掃具

歯ブラシだけでは、歯間部の歯垢が61%しか除去できないと言われています。普段からの歯磨きに、「歯間清掃具」を加えることで、虫歯や口臭を予防することができます。



歯間が広めの人は「歯間ブラシ」、歯間が狭い人は「フロス」がおすすめです。

熱中症を防ぐ水分補給のポイント

日々気温が上がってきており、熱中症に警戒が必要な季節がやってきました。熱中症予防といえば水分補給ですが、より効果的に補給できるよう、意識してみましょう。

一、こまめに少しずつ補給

水分を一度にたくさん摂取しても体の吸収が追いつかないため、こまめに少しずつ摂取しましょう。15～30 分ごとに、100～200ml ずつ飲むとよいでしょう。

二、できるだけ適した飲み物を

利尿(おしっこが近くなる)作用のあるカフェインが入っている緑茶・コーヒー・エナジードリンク、また糖分が多いジュースなどは体への吸収が低く適していません

三、汗で失う塩分も補給

運動をして大量の汗をかくような場合は、普段の食事に加え、スポーツドリンクや塩タブレットで塩分を補給しましょう。