



徳島市立高等学校 保健室

5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。バランスの良い食事・睡眠をたっぷりとり・適度な運動などを心がけましょう。

新学期から1ヶ月 頑張りすぎていませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれない。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす



つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

ゆっくりと
深呼吸をする

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

好きな映画や
ドラマを観る

好きな本を
もう一度読む

etc...



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

項目	実施日	時間	対象学年
内科検診	5月2日(金)	13:10~15:00	104・106・108HR
	5月7日(水)		103・105HR
尿検査	5月28日(水)	朝提出	未提出者
	6月11日(水)		二次検査者
歯科検診	5月2日(金)	9:00~12:00	3年生
	6月6日(金)		2年生
	6月20日(金)		1年生
結核検診	5月27日(火)	8:45~15:00	1年生
眼科検診	6月24日(火)	13:10~14:30	1年生 2・3年生希望者

健康診断の結果を お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。