

# ほ(な)ん(だ)より(ら) 5月

徳島市立高等学校 保健室

新年度が始まって1カ月が経ちました。新しい環境には慣れてきましたか？最近、やる気が出ない、食欲がない、寝付きが悪いなどの症状がある人は、心や体が疲れているのかもしれませんが。美味しいものを食べたり、スポーツをして体を動かしたり、十分な睡眠やのんびり好きなことをして過ごす時間をとったりして、リフレッシュしましょう。少しずつ自分のペースをつかんでいってくださいね。



がんばりすぎてない？

## 休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



健康診断はまだまだ続きます



項目	実施日	時間	対象学年
歯科検診	5月1日(金)	9:00~11:30	3学年
結核検診	5月26日(火)	8:45~15:00	1学年
内科検診	5月27日(水)	13:10~15:00	1学年(8クラス) 3学年(1クラス)
尿検査	5月28日(木)	朝提出	未提出者 二次検査者
歯科検診	5月29日(金)	9:00~11:30	2学年
尿検査	6月10日(水)	朝提出	未提出者 二次検査者
歯科検診	6月12日(金)	9:00~11:30	1学年



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。

### 自然の中なかで過ごしてみませんか

#### ストレスの軽減

森の緑の景色、鳥の声、川の音、土や木の香りなどに包まると、私たちの脳は「安心していい」と判断します。するとストレスホルモンが減少し、リラックスにつながります。

5月4日はみどりの日。自然には、私たちの心や体の調子を整える力があります。

#### 免疫機能の向上

木が放出する化学物質は、体内のNK細胞を活性化させ、ウイルスなどへの攻撃力を高めます。ある研究によると、3日間の森林浴でNK細胞が50%以上増え、1カ月以上持続しました。

たまにはスマートフォンを置いて、自然に親しんでみましょう。

### 爪は健康のバロメーター

爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。

健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

**注意が必要な状態**

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。