

保健だより 5月号

令和4年5月9日
英風高等学校

新学期が始まり1ヶ月が経ちましたね。学校生活には少しずつ慣れましたか？
環境が変わると体調を崩したり、ストレスや不安を感じたりすることもあります。
体調を整え、時にはゆっくり休むことも大切です。
もう一度生活リズムを整えましょう。

～心のバランスを整えるには～



日によっては暑い日や寒い日があったりと、それにより気温高低差に伴う体温調節や新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまいメンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

【体の不調】頭痛、手足の冷え、疲労感、便秘、下痢、めまい、立ちくらみ、動悸、食欲不振、肩こりなど

【心の不調】うつ、不安感、緊張、イライラ、不眠、倦怠感、やる気が起きない、物事に集中できないなど

心のバランスを整えるには

○生活のリズムを整える

「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」、これらの時間を毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

食事は1日3食を守ることが大切です。特に朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かさないようにしましょう。

○休養をとる

知らないうちに心が疲れてしまいがちな春は、何もしない時間をつくることも必要です。休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しくし過ぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

○体温調節をしっかりと

暑さや寒さもストレスになります。気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。

参照：山梨県厚生連健康管理センター

<https://www.y-koseiren.jp/special/health/3045>



歯科検診があります！！

日 時：令和4年5月31日（火）9:40～12:00 / 6月2日（木）9:40～12:00

検診場所：303 教室

5月31日		6月2日	
9:40～10:40	英風女子1.2年生	9:40～10:15	英風女子3年生
10:50～12:00	通信1年生	10:20～12:00	通信2.3年生

10:30集合

10:00集合

<当日の動き>

歯科検診の記録用紙に名前と日にちを記入。

記録用紙をそれぞれ持って検診場所に移動。

5月31日は英風女子の1年生→2年生→通信1年生 A→B グループの順で実施

6月2日は英風女子の3年生 A→B→通信2年生→通信3年生の順で実施

<通信待機教室について>

5月31日（火）の通信1年生は生徒証番号順でクラスを分けています。

生徒証番号の0-001～0-030までの人は2F204教室のAグループ

生徒証番号の0-031～0-061までの人は2F202教室のBグループ

6月2日（木）は、202教室が2年生、204教室が3年生です。

検診当日は必ず歯磨きをしてから登校してください。

