



令和5年 5月
福島県立相馬総合高等学校
新地校舎 保健室 No.2

5月2日は八十八夜。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりな時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。

暖かい日も増えてきました。夏に向けた体調管理をしていきましょう。

5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張っ

てきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてね。

- ☐ モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- ☐ 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷりとる)
- ☐ 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



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？」と思われがちですが、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。油断せず、しっかり対策しましょう！疲れた時や体調が悪い時は無理をしないことも大切です。

5月31日は「世界禁煙デー」



5月31日は、世界保健機構（WHO）が定めた世界禁煙デー。「たばこを吸わないことが普通」という社会を目指して、様々な活動が行われています。

皆さんにも「たばこを吸わない」という選択をしてほしい！その理由は…

①たばこを吸うと寿命が短くなる

20歳よりも前にたばこを吸い始めると、男性は8年、女性は10年、寿命が短くなることが分かっています！命を削りながら、それでもたばこを吸いますか？たばこは体の様々な部位のがんの原因になります。脳疾患や糖尿病、歯周病などの原因にもなります。



②あなたの大切な人の健康にも影響が

家族の中に一人でもたばこを吸っている人がいると、家族全員の健康に悪い影響が…。夫がたばこを吸っていると、妻は肺がんのリスクが1.3倍になるという研究も！たばこの臭いがすると感じたら、もう有害物質が体内に入っているのです。

③たばこが原因で社会全体が大損失

たばこの害は日本社会全体の損失にもなります。一番大きいのはたばこが原因と考えられる病気の医療費。その額、1年間でなんと1兆6900億円！そのほか、たばこが原因の介護費・火事などを合わせるとなんと2兆500億円もの損失に。

健康診断、順調に進んでいます！

わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

4月から行っている健康診断の結果、医療機関の受診が必要な人には受診のお知らせを配布しています。視力検査や歯科検診の結果、医療機関の受診が必要だった人は、必ず夏休みが終わるまでに受診するようにしてください。