

ほけんだより



高崎商業高校

定時制

R8.5.1



学校における熱中症は暑くなり始めた時に起きやすくなります。
体調不良、欠食、睡眠不足、体が暑さに慣れていない場合などは熱中症にかかるとリスクを高めてしまいます。

命に係わる場合もあるので、正しい知識と対処法を身につけておきましょう。

そして、こまめな水分補給と休息、栄養をとるようにしましょう。



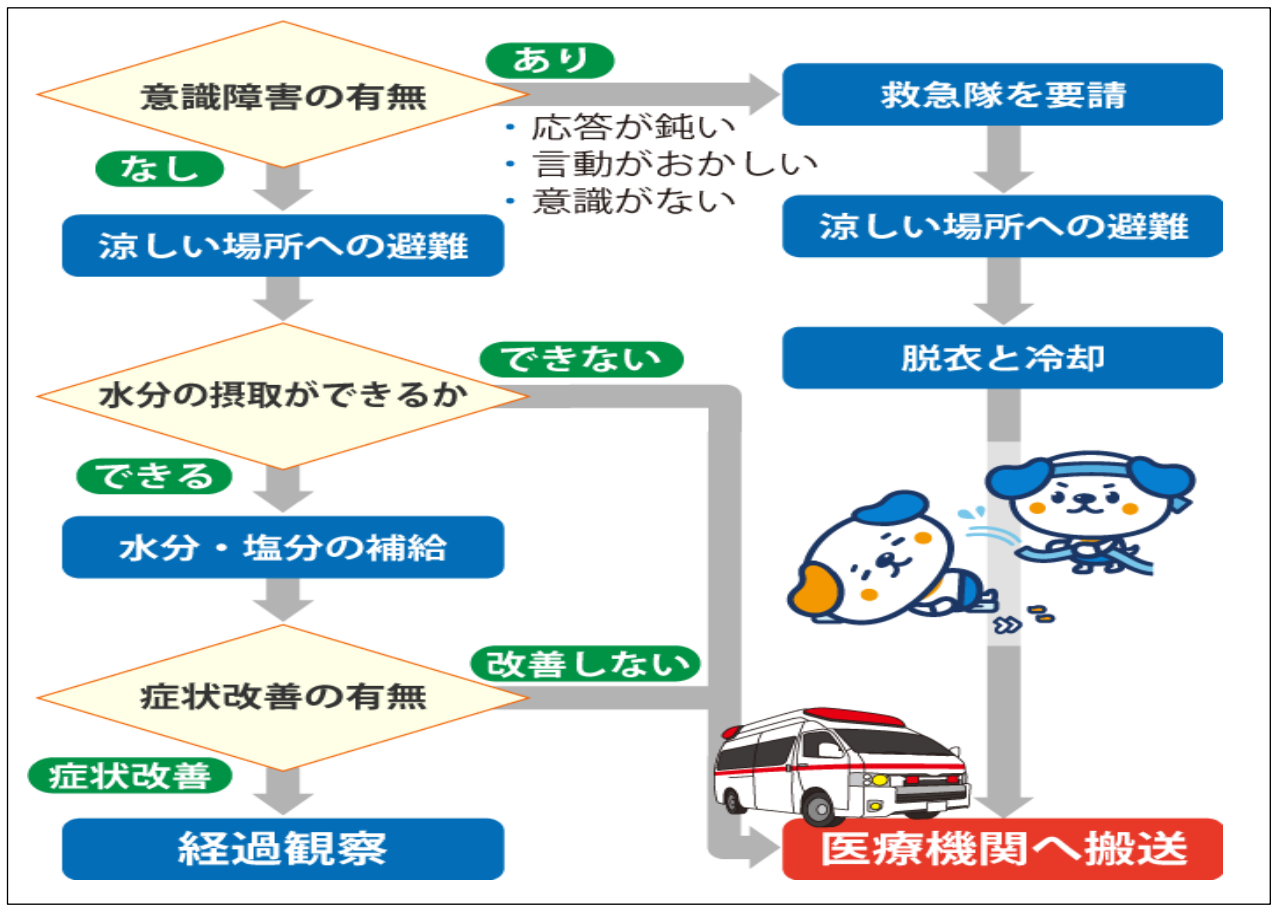
熱中症に注意！！

「熱中症とは」

高温多湿な環境下で、体温が上がったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん頭痛などの様々な症状を起こすことをいいます。

症状はめまい・しびれなど軽症のものから意識障害などの重傷まで様々です。

そして、症状が急激に進行し、命に係わることもあります。



5月病・・・

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名（医学用語）ではありません。

学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい・・・そんな理由から、こう呼ばれているようです。



5月病の症状は

- 身体的症状・・・頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的症状・・・やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる

5月病にならないための対処法とは？

- 初めから全てを完璧にこなそうとしない
- 他人との会話やコミュニケーションをしっかりと取る
- 栄養バランスの取れた食事をする
- 適度な運動を習慣づける
- 睡眠の質を上げる
(寝室の環境を整える、寝る前にスマホを見ない、朝日を浴びて体内時計をリセットするなどで対策)

5月病かな？と思ったら



春の寒暖差疲労に注意！！

～春の体調管理のポイント～

- 体を内側から温めましょう
- 外出時は薄手の上着を持ち歩きましょう
- 湯ぶねに、浸かり体の芯から温めましょう
- 睡眠時間をしっかりと確保しましょう
- バランスの取れた食事と腸内環境を意識しましょう
- 適度な運動を毎日続けましょう



保健室より

今月も健康診断があります。

自分の健康状態を知るためにきちんと受け、自分の生活習慣を見直してみましょう

