

# ほけんだより 5月



令和8年5月13日  
角田高校 保健室  
第2号

新学期がはじまって1ヶ月。生徒のみなさん、学校生活には慣れましたか。  
ゴールデンウィークも終わり、角白定期戦、高校総体と行事が続きます。  
早めの休養を心がけてください。



## < 5月の保健行事のお知らせ >

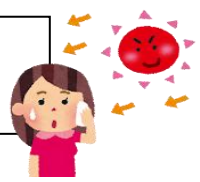
検査項目	日時・場所	対象者	実施方法・連絡事項
☆尿検査	5月20日(水) 21日(木)	1次未提出者 2次対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2次対象者に容器を配布しています。</li> <li>・各自、保健室前の箱に提出。</li> <li>・前日の夜は、ビタミンC・ジュース類を飲まない。</li> </ul>
☆内科健診	5月20日(水) 13時25分～ 保健室	3年次	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3回に分けて実施します。 (あとの2回は、6月と7月です)</li> <li>・待機中は、静かに待ちましょう。</li> </ul>
☆歯科健診	5月22日(金) 29日(金) 1校時～ 保健室	前回の欠席者 2年次 1年次	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2回に分けて実施します。</li> <li>・待機中は、静かに待ちましょう。</li> <li>・朝、歯みがきを念入りにしていただくこと。</li> </ul>

### 熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

★暑熱順化(しょねつじゅんか)：体が暑さ(環境)になれること。  
みなさん今のうちから暑さに慣れていきましょう。



## 上手に気分転換をしよう！！

新学期が始まり、新しい出会いに緊張や不安になった人もいたのではないのでしょうか。知らず知らずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。そんな時は気分転換をしましょう。みなさんは、どの方法を試してみたいですか？

ぐっすり眠る

好きな音楽を聴く

体を動かす



好きな本を読む

絵を描く

映画を観賞



好きなものを食べる

スポーツ観戦をする

散歩

## ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・  
夜、眠れない



食欲がない・  
つい食べ過ぎる



イライラする・  
やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

5月のスクールカウンセラー来校日

・5月15日(金)・25日(月)

・相談場所：相談室（保健室となり）

今月は、2回来校します。相談したいことがある場合は、教員または保健室まで声をかけてください。

保護者の方もご利用ください。

あわせて、スクールカウンセラーだよりもご覧ください。



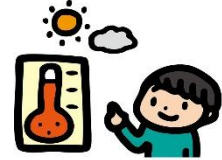
## 季節が変わっていくよ

ふくそうをきおんにあわせよう



汗をかいたら、水分ほきゅう

天気予報をチェック



ぼうしをかぶろう



最後に、これからの時季、強くなってくるのが紫外線です。肌のダメージを防ぐために、日焼け止めクリームを塗るなどして、しっかりとケアをしていきましょう。