

保健だより 5月



島根県立松江東高等学校

保健室

令和5年5月

新年度が始まって1ヵ月が過ぎました。新しい環境や周りとの関係にも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。しかし、その一方で、緊張して張りつめていた心身に疲れが出る頃でもあります。今後も、中間試験や高校総体など行事が続きますが、自分にあった方法でうまくリフレッシュして疲れを癒してほしいと思います。

《5月病に注意してください》

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みられるこうした状態は『五月病』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、まじめな人、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と思ったら、次の方法を試してください。

◇モヤモヤを吐き出す（信頼できる人に話したり、日記を書いたりするなど）。

◇早寝早起きを心がける（睡眠をたっぷりとる）。

◇朝早く散歩をする（太陽の光を浴びる）。

からだ
こころ
疲れていませんか？



～保健室は誰でもいつでも相談できる場所です。～

松江東高校の保健室には、養護教諭だけではなく、特別支援コーディネーター担当や教育相談担当の先生たちがいます。気軽に相談してください。また、心の専門家であるスクールカウンセラーの先生にも繋ぐこともできます。

くれぐれも一人で悩まないようにしてください。

5・6月のスクールカウンセラー来校日

- ・5月13日（土）11時～15時
- ・6月 2日（金）13時～17時
- ・6月16日（金）13時～17時

生徒だけではなく、保護者の方も利用できます。

《今後の検診のお知らせ》

日にち	項目
5/11（木）	尿検査③該当者に連絡します。
5/17（水）	身体計測【全学年】（身長・体重・視力・聴力（2年生除く））
5/18（木）	眼科検診（1年） 2、3年生希望者
5/22（月）	内科検診（3年生）
6/8（木）	耳鼻科検診（1年生） 2、3年生希望者
6/15（木）	歯科検診（2年）

☆検診時は、マスク着用をお願いします
（医師による至近距離での診察となるため）。

検診後は、随時結果をお渡ししています。結果に要治療や要再検査と記載されている場合は、早めに受診をしてください。

※歯と尿の検査結果は異状なしの場合もお渡ししています。その他の検査結果は要受診、要再検査の場合のみお渡ししています。

部活、本格始動。

ここをチェック！

新1年生が入部して1か月あまり、いよいよ本格的なスタートの態勢が整ってきましたね。気候もよくなったうえ、日が延びて活動時間もとりやすくなり、運動系も文化系も張りきっていることと思います。そこで保健室からのアドバイス。以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。

➡ 道具（備品）・設備のメンテナンスはできていますか？

➡ 活動時間・場所は守れていますか？

➡ 疲れているとき、体調が悪いときに無理をしていませんか？

➡ （主に運動部）準備運動・整理運動をしていますか？



こうしたことがしっかり守られていないと、パフォーマンスの低下だけでなく、予想外のけがにつながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動がんばる目的はさまざまだと思いますが、コンディション維持がその基本になることを忘れないでくださいね。

熱中症予防も忘れずに！！

5月のよく晴れた日は日差しが強いことがあります。寒い季節を過ごしてきた体は暑さにまだ慣れていません。こまめな水分補給や休けいをして熱中症予防を心がけてください。

また、試合が近いとか、試合が続いている時などは無理をしてしまいがちだったり、“休みたい”と言出しにくかったりするかもしれませんが、思い切って休むことも大切なことです。

知ってる？ デートDV



デートDVを知っていますか？（5/22に2年生対象に講演会があります。今後、保健だよりでも情報を掲載していきます。）

恋愛関係にある二人の間に起きる暴力（身体的・精神的・性的）による一方的な支配・コントロールされる関係を指します。このことは、重大な人権侵害です。

下記は島根県HP（青少年家庭課）で掲載されているチェックリストです。人ごとではなく、自分や相手の行動をチェックしてみてください。自分には関係ないと思うかもしれませんが、友だちから相談を受けた時は、自分たちで解決しようとせずに信頼できる大人や専門の相談窓口にご相談してください。

- 携帯電話にでなかったり、メールをすぐに返信しなかったりと怒る。
- 「バカ」「ブス」「デブ」など相手をバカにしたことを言う。
- 相手の携帯電話のメールや通話履歴などをチェックする。
- 自分の気に入らないことを言ったりしたりすると、不機嫌になって相手のことを無視する。
- ほかの人と仲良くしていると責めたりして友だち付き合いを制限したりする。
- 気に入らないと、なぐる、ける、たたく、髪の毛を引っ張ったりする。
- 自分の言うことを聞かないと、おこる、大声を出す、物を投げつける。
- 無理やり物を買わせたり、デートの時はいつもお金を払わせる。
- キスや性行為を無理に要求したり、避妊に協力しない。

一つでも該当すれば、デートDVにつながる可能性があります。