

ほけんだより 5月



湘南学院高等学校 保健室発行 令和8年5月

新学期が始まってから1か月が経ち、学校生活にも慣れてきた頃ではないでしょうか。最初は緊張や不安を感じることもあったかと思いますが、日々の中でほっとできる場面も少しずつ増えてきているかもしれません。もし気になることや困ったことがあれば、1人で抱え込まず、先生や周りの人に相談してみてくださいね。また、この時期は朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。衣服の調整や休養を心がけ、元気に過ごしていきましょう！

こんな人はいませんか？


朝ごはんを食べる時間がない 

朝は食欲がなくて食べられない 

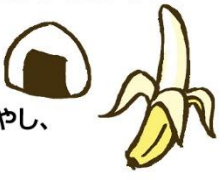
朝は食べる習慣がなく、用意されていない 

生活習慣を見直そう！ **一品から始めてみよう！**

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわからないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれませんね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



こうした小さな積み重ねは、1日の元気や集中力の向上にもつながっていきます。体調を安定させるために、まず生活リズムを整えることを意識してみましょう！生活リズムは、健康管理の土台となるものだからです。日々の習慣を見直すことで、心と体のバランスも整いやすくなります。自分に合った無理のない生活を続けていくことが大切です。新学期は、自分の生活習慣を見直すよい機会のため自分の生活を振り返ってみてください😊



新学期の疲れが出やすい今こそ気をつけよう！



新学期が始まって1か月ほどたち、緊張が少し落ち着いてくるころです。そのため、これまで感じていなかった疲れが体に出てくることがあります。自分では気づきにくい疲れがたまっていることもあるため、体調の変化には注意が必要です。

基本的な生活リズムを整えることが体調管理につながることは、1つ前にも話しましたが、体だけでなく「**心の健康**」にも目を向けてみましょう。環境の変化が続くこの時期は、気づかないうちにストレスがたまりやすくなります。無理をしすぎず、好きなことをする時間をつくったり、しっかり休んだりすることも大切です。誰かに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。体と心はつながっています。どちらか一方ではなく、両方を大切にすることが、毎日を元気に過ごすためのポイントです。ストレスをためこまず、自分なりのリフレッシュ方法を見つけながら過ごしていきましょう ✨



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月に入ると気温が少しずつ上がり始めます。この時期は「まだ暑くないから大丈夫」と思いがちですが、実は熱中症に注意が必要な時期です。体がまだ暑さに慣れていないため、急な気温の上昇に対応しきれず、体調を崩してしまうことがあります。

特に気をつけたいのが、**睡眠不足**と**水分不足**です。睡眠が足りていないと、体の回復が不十分になり、体温調節もうまくいかなくなります。また、水分が不足すると汗をかきにくくなり、体に熱がこもりやすくなります。こうした状態が重なることで、熱中症のリスクはさらに高まります。つまり、熱中症を防ぐためには、特別なことだけでなく、日頃の体調管理がとても大切になります。自分の体調を整えることは、「**自己管理能力**」のひとつです。体調の変化に気づき、早めに対処することが、これからの暑い季節を元気に乗り切る力になります。日々の生活を少し意識することが、熱中症予防につながることを忘れずに過ごしましょう 🍷🔥



おしらせ

尿検査を忘れた人、欠席した人、再検査の対象者は、次の日程で実施します。
※詳細については、後日改めてお知らせします。

尿検査回収

実施日	6月2日(火)
提出場所	登校後に保健室