



香川県立高松養護学校
保健室
令和4年5月号

みなさん、新しい学校生活が始まり1か月が経ちましたね。これからゴールデンウィークに入りますが、徐々に暑さも増してくる季節なので、水分補給を意識して過ごしましょう。

また、5月は健康診断が本格的に始まります。健康診断の結果から、受診が必要な場合はお知らせのプリントを配付しますので、早目の受診をお願いします。



5月の健康診断 日程表

月 日	項 目	対 象	時 間
5月10日	聴力検査	高等部	クラスごと
5月11日	整形外科検診①	小1・中1-1	10:00~
	耳鼻科検診②	中学部	13:20~
5月12日	検尿①	全校生	10:00までに提出
5月13日	整形外科検診②	高1	10:00~
5月16日	眼科検診②	小学部・中学部	13:20~
5月17日	視力検査	小学部	クラスごと
5月18日	整形外科検診③	中1-2、1-3 中3	10:00~
5月19日	聴力検査	中学部	クラスごと
5月20日	視力検査	中学部	クラスごと
5月23日	内科検診①	小学部	13:30~
5月24日	検尿②	未提出者	10:00までに提出
5月25日	整形外科検診④	高2	10:00~
5月27日	整形外科検診⑤	高3	10:00~
5月30日	内科検診②	高等部	13:30~
5月31日	聴力検査	小学部	クラスごと

☆色覚検査の実施について☆

色覚検査は、平成15年に健康診断の必須項目から削除されました。しかし、希望がありましたらいつでも健康相談できます。

以下のような症状を参考にして、ご心配なことがありましたら保健室までご相談ください。

- ・黒板に書かれた赤い文字が見えない
- ・描いた絵やぬり絵の色使いがおかしい
- ・カレンダーの祝日が見分けられない
- ・左右色違いの靴下を履いてしまう など



スクールカウンセラー来校日

5月26日(木) 9:00~11:30

池上美奈先生によるカウンセリングがあります。ご希望される方は保健室までお声がけ下さい。



5月でも熱中症になる？！

5月は過ごしやすいようできて、実は熱中症に注意が必要な時期です。まだ体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。さらに、子どもは身長が低く地面との距離が近いので、大人よりも高温の環境で過ごしています。右のチェック表に当てはまる日は特に気をつけて過ごすようにしましょう。

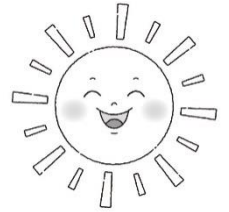
☆熱中症を予防しよう！☆

- ・水分補給をしっかりとろう！
- ・こまめに休憩をとろう！
- ・気温に応じて脱ぎ着できる服装にしよう！
- ・屋外では帽子をかぶろう！

今日の熱中症危険度チェック！

環境は…？

- ☐ 気温・湿度が高い
- ☐ 風が弱い
- ☐ 日差しが強い
- ☐ 急に暑くなった



身体面は…？

- ☐ 風邪気味ではないか？
- ☐ 寝不足ではないか？
- ☐ 水分はきちんととっているか？
- ☐ 久しぶりの運動ではないか？

もしかして5月病かも？



こんな症状はありませんか？

- ・寝つきが悪い ・やる気が出ない ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級して1か月が経ちましたね。新しい生活に「がんばるぞ！」と思っていたけれど、不安や緊張のせいで心が疲れてしまったのかもしれません。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、おうちの人や先生、友達など信頼できる人に気持ちを伝えてみましょう。



脳とお腹は、ちょう仲よし

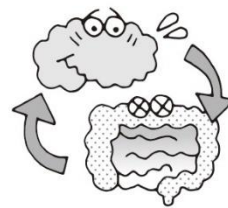
けんかしちゃって
食欲がない

悩みがあつて
胃がキリキリする

緊張すると
お腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは？」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。



脳と腸はとても仲よし。
腸が健康なら脳も、
いいちようし！

