

5 がっ ほけんだより

令和8年5月8日

三崎高等学校 保健室

新しい学年と環境になって、あっという間に1か月が経ちました。皆さんにとって4月はどんな日々でしたか？新しいことが続く毎日で楽しさや嬉しさを感じる人もいる反面、新しい環境に悩みや不安を抱えて、心身共に疲れが出てきている人もいるかもしれません。5月はGWもあり、少し心と体を休めることができるので、時間を有効活用して自分と向き合う機会を作ってみてください。



5月の予定

健診の日なるべく欠席しないようにしましょう。

5月8日(金)	尿検査	全学年	SHR後までに提出する
5月15日(金) 9:00-	結核検診	1年生	上の体操服を持参する。
5月19日(火) 13:30-15:00	内科検診	3年生+21R	体操服を持参する。
5月29日(金)	尿検査②	未提出者 二次対象者	SHR後までに提出する

規則正しい生活をしよう

その日の体調を決めるのは、朝の過ごし方が影響します。

毎日、以下の4つを意識して一日をスタートしましょう。

早起きする



朝日を浴びる



朝食を摂る



トイレに行く



規則正しい生活のために、朝の健康習慣を身につけましょう。早起きと太陽光を浴びることで体内時計が整い、朝食でエネルギーを補充すると集中力が向上します。朝のトイレ習慣も消化機能を整え、快適な一日を支えます。これらの習慣で健康的な生活リズムを得ましょう！

爪は健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。

健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。



ノロウイルス食中毒注意報発令中⚡

ノロウイルスを原因とする食中毒を防止するため、愛媛県及び松山市において「ノロウイルス食中毒注意報」が発令されています。期間は、**3月30日～6月7日**です。

「食中毒」は、毎日食べている家庭の食事でも発生する可能性があります。普段当たり前にしていることが、気温や湿度の変化から食中毒に繋がることがあるため、正しい知識を持って予防することが大切です。手洗いや換気の実施、必要に応じたマスクの着用等、自分で出来る基本的な感染症予防を行いましょう。

●食中毒予防の3原則🍷

・細菌を食べ物に「付けない」 ・付着した細菌を「増やさない」 ・付着した細菌を「やっつける」

●感染経路

- ・経口感染(糞口感染)…汚染された貝類を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
感染者を介して汚染された食品を食べた場合
感染者の糞便や吐物から二次感染した場合
- ・飛沫感染・接触感染…人から人へ感染する場合



新しい環境で人間関係を構築する際に、上手くいかないことが多かったり、大きな不安を抱えたりすることがあると思います。今、悩みを抱えて苦しんでいる人もいます。そんなときは、自分の考え方を変えてみると、心の引っ掛かりが緩和したり、行動にも変化が出たりするので、この機会に自分を変えてみませんか？

適度に**休む**ことも
大切です

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
☐ イライラする	☐ つかれが取れない
☐ やる気が出ない	☐ 頭やお腹が痛い
☐ 不安やきんちょうがある	☐ お腹がすかない
☐ 学校に行きたくない	☐ 夜ねむれない

あてはまるものがあったら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



自分に合ったリフレッシュ方法🌱

体を動かす



人と話す



外出してみる



友だちとのちょうどいい距離感

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。

毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。

話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。



こんなサインは要チェック

- ☒ 一緒にいると疲れる
- ☒ 誘いを断るのがこわい
- ☒ 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。

