

ほけんだより 5月

新学期が始まって1ヵ月が過ぎました。4月は新しいクラス、先輩・後輩との関係性、授業のスタイルの変化など心も体もエネルギーをたくさん使って過ごした人が多いのではないのでしょうか。

5月は、その疲れが少しずつ表に出やすくなる時期です。特にゴールデンウィーク明けのこの時期は、様々な心身の不調を感じやすくなります。

5月には初めての中間試験や体育祭も予定されています。自分の心身の健康に目を向けながら、無理をして頑張すぎないように毎日を過ごしてください。



倒れたら試合終了！熱中症に勝つ準備はできている？

まだ5月！とはいえ、晴れた日のグラウンドはかなり暑くなります。特に体育祭のような長時間の運動では、気づかないうちに、熱中症になるリスクが高まります。

体力に自信がある人ほど「自分は大丈夫」と思いがちですが、熱中症は誰にでも起こりえます。体育祭では熱中症対策も万全に！



⚠ 注意が必要な症状

分類	症状	重症度
I 度	めまい・失神 「立ちくらみ」状態。脳の血流が瞬間的に不十分になった状態。 ”熱失神”とも呼ぶ。 筋肉・筋肉の硬直 筋肉が「つる」状態。発汗による塩分不足。 ”熱けいれん”とも呼ぶ。 大量の発汗	
II 度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 ぐったり、力が入らないなど”熱疲労”の状態。	
III 度	意識障害・けいれん・手足の運動障害 反応がおかしい、体がガクガクしている、まっすぐ走れない、歩けないなど。 高体温 体に触れると熱い、”熱射病”や”重度の日射病”の状態。	



藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

ちょっと立ち止まっていい5月です

新しいクラス、授業、部活、人間関係…

4月は無意識のうちに頑張り続けた人も多いはず。

“朝がつらい”“やる気がでない”“なんとなくイライラする”といった不調を感じることもあるかもしれません。これがいわゆる『5月病』です。



こんなサインはでていませんか？

体の症状

- ・朝起きるのが辛い
- ・頭痛や腹痛が続く
- ・食欲が落ちる/食べすぎる
- ・眠れない/眠りが浅い
- ・胃の不調、吐き気
- ・疲れがとれない/だるい

行動の変化

- ・スマホやゲームに依存する
- ・学校や部活に行きたくなくなる
- ・成績や課題への関心が低下する
- ・話さなくなる
- ・引きこもりがちになる

心の症状

- ・やる気が出ない
- ・気分が沈む、落ち込む
- ・イライラしやすくなる
- ・漠然とした「どうでもいい感覚」
- ・なんとなく不安になる
- ・ネガティブなことばかり考えてしまう
- ・人と関わるのが面倒になる
- ・物事への興味・関心が薄れる

「ちょっと無理かも」に気付いたら

なんとなくやる気が出ない、朝がつらい、気分が沈む…。それは心と体からの「そろそろ休もう」のサインかもしれません。頑張りすぎていると、自分でも気づかないうちに疲れがたまってしまうことがあります。

しんどいと感じたら信頼できる人に話してみたり、言葉にするのが難しければ、メモに書くだけでも OK です。

頑張り続けるだけが正解ではありません。つらいときには立ち止まって、少し休むことも必要です。