保健室だより

令和４年５月２日
福井県立勝山高等学校
保健室　第２号

だんだん暖かくなって、新緑がきれいな季節になってきましたね。日中は暖かい日が増えましたが、朝晩はまだまだ冷え込む日もあります。気温の変化から体調を崩しやすい季節ですので、その日の気温にあった適切な衣服を選択し、体調を整えましょう。また、新学期の緊張が緩んでくる時期でもあるので、心の調子にも変化があるかもしれません。焦ったり無理をしすぎたりせず、自分のペースを大切にしてくださいね。

〈5 月病とは…？？〉

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。

体
- なんとなくダルい
- 食欲がない
- 頭が痛い　　など

心
- 不安や焦りを感じる
- やる気が出ない
- イライラする　　など

このような不調があると感じる人は、十分な睡眠や休息をとるように心がけ、ストレス解消法を見つけましょう。下に様々なストレス解消法を載せたのでぜひ試してみてください。これ以外にも自分に合ったストレス解消法を見つけて実践していけるといいですね。心と体は関係していて、心の不調が体の不調となって現れることもあります。少しでも気になることや不安なことがあれば、いつでも保健室にお話に来てくださいね。

- 友だちに話す　・部屋の片づけをする　・本を読む　・ゆっくりお風呂に入る　・運動をする
- 音楽を聴いたり歌ったりする　・映画を見る　・外の空気を吸う　・今の気持ちを書き出してみる

〈今後の健康診断の予定〉

５月　９日（月） ５月 10 日（火）	身体計測（放課後） ※未計測者のみ	身長、体重、視力、聴力を計測します ※メガネがある人は持ってきてください。
５月１０日（火） ～１１日（水）	尿検査（二次） ※一次未提出者も提出	対象者には保健室から連絡がいきます。 ※朝１限が始まるまでに、保健室に直接検尿を持ってきてください。
５月 23 日（月）	３年生内科検診（PM）	男子：上半身裸 女子：キャミソール、タンクトップ、半袖体操服　など （ブラジャー、スポブラなどは外します） ※校医の先生に相談したいことや配慮してほしいことがある場合は、事前に保健室まで相談してください。
５月 30 日（月）	２年生内科検診（PM）	
６月　７日（火）	１年生内科検診（PM）	

健康診断

受診のおすすめをもらった人は

病気や異常の疑いがあるので、
病院で診てもらいましょう。

早めに受診すれば
治療も早く終えられます。

身体測定が終わって、みなさんから「太った～！」「伸びた！」といろいろな声が聞こえてきました。でも、高校生のみなさんにとって大切なのは身長と体重のバランスです。このバランスを見る指標に BMI があります。BMI は太りすぎや痩せすぎがないか計算で出すことができます。

$$\text{BMI} = \text{体重（kg）} \div \text{身長（m）}^2$$

BMI の数値が 22 になるときの体重が最も病気になりにくい体重と言われています。みなさんも計算してみましょう！