

ほけんだよん5月

令和8年度
埼玉県立北本高等学校
保健室

5月は、さわやかに過ごせる日もあれば、急に暑さを感じる日もあります。そんな時は、その日の気温や湿度に応じて、長袖(または半袖)に、セーターやベストなどはおりものをプラスして、快適に過ごせるように温度調節をしましょう。

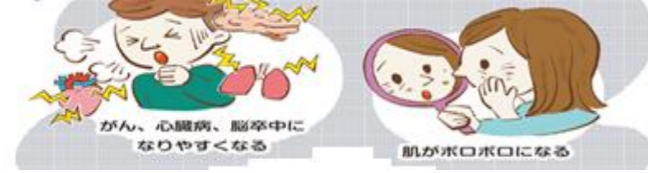
天気予報をチェック



5月31日は
世界禁煙デー



たばこを吸ったら
どうなるの?



5月の健康診断

☆学校で受けることができる健康診断は、日時が決まっています。日々の体調管理をしっかりして、できるだけ欠席しないようにしてください。

項目	月日	対象	準備及び注意事項
眼科検診	5月1日(金)	全学年	☆予備日がありませんので、欠席をしないようにする。 検査時は各自で両目の下まぶたをさげる。 コンタクトをつけている人はそのまま検査を受ける。
内科検診	4月22日(水)	3年生	半袖体育着(自宅からワイシャツの中に着て来る)、ジャージ(上)を用意する。
	5月13日(水)	2年生	女子は、心臓の音がしっかり聞こえるように別室で着替えをする。ジャージ(上)を着て移動する。
	5月27日(水)	1年生	
尿検査(2次)	5月14日(木)	1次の結果、再検査が必要とされた者	☆忘れてしまった人は、病院で検査をする(自費)。 寝る前に排尿し、朝一番の尿を取る。 結果に影響がでることもあるので、前日の夕方からビタミンCを含んだジュースや薬剤を飲まない。

※学校医さんの御都合で日時の変更があるかもしれません。担任からの連絡をよく聞いてください。

※不安なことなどがある場合は、事前に保健室まで相談に来てください。

※教室を出る時は、貴重品の管理を各自でしっかりおこなってください。

こころのために リラックス タイム を作ろう

新学年がスタートして1か月がたちました。知らずしらずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。今月は、生徒保健委員会執行部の紹介と執行部の皆さんがおこなっているリラックス法などを紹介します。

委員長 3年3組 保健委員 N です。

私のリフレッシュ方法は、時間があるときに趣味の音楽を聴いたり、ストレッチしたりすることです。今すぐにリフレッシュしたい時には、外の景色を見ながら深呼吸をします。そうすることによって気持ちを切りかえることができます。忙しい中でも、自分なりの方法を見つけて気持ちを切りかえましょう。

副委員長 3年1組 保健委員 S です。

日頃の疲れを取るために、僕は身体を動かしたり好きな音楽を聴いたりしています。自分に合ったリフレッシュ方法を実践することで身体だけではなく精神的にも健康でいることを心がけています。また、春は寒暖差が大きく、無自覚で脱水症状になってしまうことがあるので、定期的に塩分が入った飲み物で水分補給もしています。ぜひ皆さんも試してみてください！



副委員長 3年2組 保健委員 A です。

私のリフレッシュ方法は3つあります。まず寝ることです。寝る時間は8時間ぐらいいを心がけています。昼寝であれば、15~30分程度がよいとされているようです。次に食べることです。疲れがたまっているときは、甘いものを食べる人が多いです。おやつはチョコレートが疲れを取るのに効果的です。最後に音楽を聴くことです。好きな曲を聴くとリフレッシュすることができます。私のおすすめの曲は、ミセスグリーンアップルの“Soranjī”です。ストレスや疲れをためた時には、この3つの方法で次の日には楽になっています。みなさんもぜひ、お試しください。



書記 2年1組 保健委員 Y です。

私のリラックス方法を紹介します。一つ目は睡眠です。人は7時間寝ると健康に良いと聞きます。生活習慣の乱れは朝起きられなくなったり、朝食をぬいたりする原因になります。しっかり寝て学校に行きましょう。二つ目は音楽を聴くことです。音楽にはリラックス・ストレス軽減効果があります。そのため自律神経のバランス調整ができます。また、集中力アップにもつながるため、ぜひ色々なジャンルの音楽を沢山聴いてみてください。また、気温が徐々に夏へと近づいていきます。こまめに水分補給をして熱中症予防をしていきましょう。



書記 2年1組 保健委員 O です。

私のリラックス方法は、二つあります。一つ目は音楽を聴くことです。疲れているときに好きな曲を聴くとリフレッシュできます。私のお気に入りテンポのいい曲です。二つ目は睡眠をとることです。しっかり睡眠をとると気持ちが切り替えられるので、おすすめです。新年度が始まって1か月が経ちました。環境の変化や人間関係に慣れてきて、疲れが出てくるころだと思えます。特に5月は「5月病」という言葉通り、心も体も調子を崩しやすい時期です。自分がリフレッシュできる方法を見つけて、疲れと上手に付き合っていきましょう。



会計 1年2組 保健委員 F です。

私が疲れた時にやることは自分の好きな音楽を聴いたり、体を動かしたりすることです。自分が音楽を聴くときはなるべくイヤホンをして好きな曲に集中します。体を動かす時は、100mや200mでもいいのでなるべく走るようにしています。走ると達成感で心も体もリフレッシュできます。走り終わった後は、すぐ止まって休むのではなく少し歩いた方が体は疲れません。それでも疲れていたら、好きな食べ物を食べるのもおすすめです。私からはチョコレートをおすすめします。皆さんも疲れたらぜひやってみてください。

