

保健だより 5月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室



5月に入り、寒暖の差が大きくなってきました。衣服をうまく調整して、気候に対応しましょう。

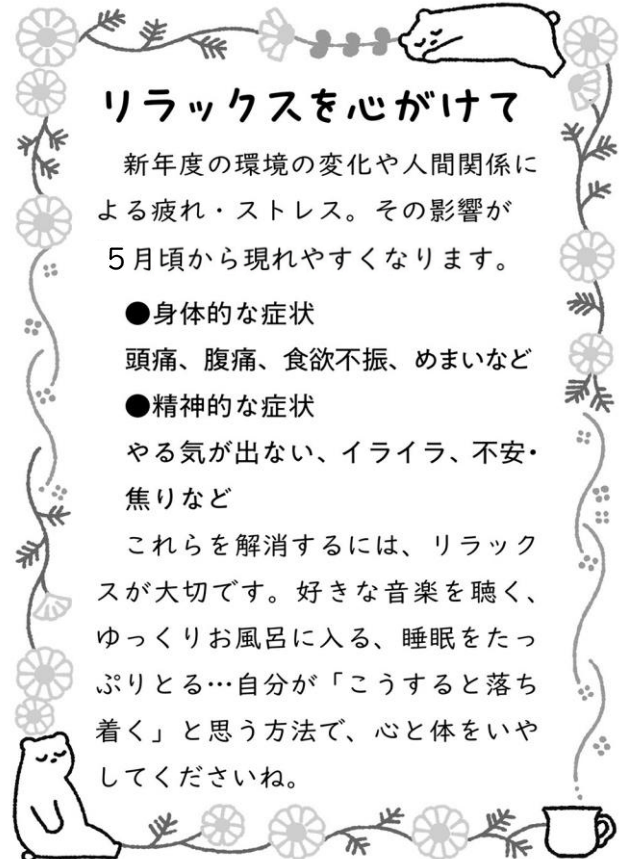
また、ゴールデンウィーク明けは疲れが出やすい時期と言われています。生活リズムを整え、リラックスを心がけましょう。

五月病に注意!

「五月病」は正式な医学用語ではありませんが、ゴールデンウィーク明け頃から起こることが多いため、一般的にこの名称があります。

理由不明瞭な心身の不調が症状で、発症の原因として、4月に環境が変化し、新しい環境への不適應や環境に適應するための疲労が蓄積するためと言われています。

対応策として、
ストレスをためない、
リラックスを心がける、
ことが有効です。



リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

●身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

保護者の方へ

～必ずご確認を！災害共済給付制度～

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活（学校の管理下）でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となる「学校の管理下」の範囲

1. 各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など特別活動中
2. 部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
3. 業間休み、昼休み、始業前、放課後
4. 登校中、下校中
5. 学校外での授業、集合・解散場所への経路など
6. 学校の寄宿舎にあるとき



負傷（捻挫・骨折など）や疾病（熱中症など）では、原則的に初診から治療までの医療費総額が5,000円（本人負担分1,500円）以上の場合に給付対象となります。申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については担任または養護教諭にお問い合わせください。

学校でのケガで受診したときは、医療費給付の申請ができます。詳しくは保健室までお問い合わせいただくか、日本スポーツ振興センターのHPをご覧ください。



独立行政法人 日本スポーツ振興センター 災害共済給付Web

<https://www.jpnsport.go.jp/anzen/>

「今から」始めよう!

紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、キラキラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

- ★日焼け止め…用途(日常生活/外出)や体質に応じて選ぼう
- ★日焼けしにくい服…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを
- ★日傘…UV加工されたものがおすすめ



ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物。あわせて覚えておくといいかもかもしれませんね。



まちがいさがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう!

程よく分散してるので、最初の1個はすぐに見つかります

