

# 保健だより 5月

2019. 5. 11

10連休もあっという間に終わってしまいましたが、皆さん、元気で充実した連休を過ごし、リフレッシュできましたか？

元号も平成から令和に変わりました。新たな時代はスタートしましたが、いつの時代も健康第一です。食事、睡眠、運動の三拍子をそろえて、健康生活の実践を継続していきましょう！

## 体の疲れ、心の疲れ…出ていませんか？

この時期にみられる体・心の疲れによる体調不良は、かつて「5月病」とよばれることもありましたが（正式な病名ではありません）。新年度からの環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスの影響が、5月に入る頃から現れることが多いのです。



### 【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、イライラする、  
不安・焦りを感じるなど

これらを解消するための方法のひとつとして『リラックス』があげられます。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、ときどきは心と体をいやすようにしてくださいね。

## < 5月の健康診断スケジュール >

5月22日(水)	歯科検診(1年生・23R)	13:20~保健室で実施
5月29日(水)	歯科検診(2年生・21R・22R)	13:20~保健室で実施

※歯ブラシを持参し、検診日は特に念入りに昼食後の歯みがきをしましょう！！

## 視力の受診勧告書をお配りしました！

メガネ・コンタクトレンズをつくる時

まずは眼科へ行きましょう



受診勧告書を受け取った人は、なるべく早めに眼科を受診しましょう。

眼鏡やコンタクトレンズを作るとき、いきなり眼鏡屋さんに行こうとしていませんか？

眼鏡やコンタクトレンズは医療用具です。眼科を受診して目の検査を受け、目の病気の有無を確かめてから処方箋をもらいます。その後で眼鏡屋さんに行くようにしましょう。眼鏡やコンタクトレンズを不適切に使用していると、疲労感や頭痛、目痛等といった様々な症状が出ることもあり注意が必要です。

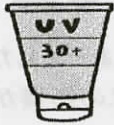


# 今から始める！ 紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、真夏の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、紫外線は5月から8月にかけてもっとも強くなるといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』など、とくに気になることがある人は、この時期から紫外線対策を始める必要があるのです。

## ☆日やけ止め…

用途(日常生活/外出)や  
体質に応じて選ぶ



## ☆日やけしにくい服装…

襟付き・長袖、帽子、  
アームカバーなど



## ☆日傘…

UV加工された  
黒いものがおすすめ



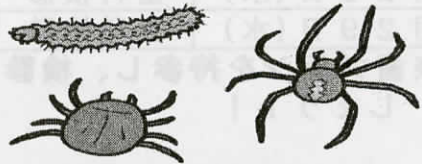
ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりません。これから梅雨どきになりますが、どんよりした天気でも油断は禁物。対策は欠かせませんよ！

紫外線対策とともに、熱中症対策も始めましょう。朝晩はまだ肌寒さを感じることもあります。日中日差しの強いときは、気温がぐんと上がります。暑さに慣れていない状態で急激に暑くなる時に熱中症は起こりやすくなります。

暑い中での活動の際は、薄着で帽子を着用し、こまめな水分補給と休憩を忘れないようにしてください。

## ～虫による健康トラブルについて～

これから夏にかけて、海や山でのレジャーなど自然と触れ合う機会が増えると思いますが、同時に虫たちが活動的になる時季でもあります。例として近年問題になったものをご紹介します。



### ●チャドクガ

幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2～3時間で赤く腫れ上がって痒くなり、発熱やめまいが起こることもあります。

### ●マダニ

ヒトの皮膚を咬んで血を吸う際に様々な感染症を媒介します。また、いったん咬みつくと1～2週間ほど離れません。

### ●セアカゴケグモ

メス(体長1cm前後、オスよりも大きい)だけが毒を持ち、咬まれた部位に激しい痛みを感じます。さらにその後、腫れ、痛み、発汗、発熱などの全身症状が現れます。

虫による健康トラブルを予防するには、「草むらに入らない」「長袖・長ズボンを着用する」「草の上に直接座らない」「虫除けスプレーを使う」などの対策が有効です。