



2026.5.7

平中学校保健室

GW明け、いかがお過ごしですか。

入学式の頃はまだ残っていた桜も散り、あっという間にみずみずしい緑の季節になりました。4月は気力と体力で乗り切っていたけど、5月の大型連休が終わったら急に気が抜けてしまった。学校が始まったけど、やる気が戻ってこない。なんて人はいませんか？その症状は「5月病」かもしれません。

5月「病」と名前がついているけど病気ではなく・やる気が出ない・集中力が続かない・眠れないなどの状態のことだそうです。ですが、これらの状態を放置すると心の病気に進行してしまうこともあります。心を穏やかに保つために、リラックス方法や気分転換の手段を見つけましょう。すぐにできる方法としては、
・湯船にゆっくり浸かる・寝る前にストレッチする・好きな香りを嗅いで深呼吸するなどがあります。



体育祭期間が始まります！ケガ・熱中症にご注意を。

足や腰のその痛み…



あっという間に体育祭の足音が聞こえてきました。体育祭や練習で気をつけたいのは、熱中症とケガです。暑さに体が慣れていない今の時期こそ熱中症のリスクがあります。・水分をこまめに取り・体調が悪い時は無理しない。・帽子などを活用する。などで自らの体調管理を行い、万全の状態ですべて体育祭に臨めるようにしましょう。

ケガにも注意が必要です。突然走ったり、不自然な姿勢をとることで体を痛める人が非常に多いです。準備体操をしっかり行うのはもちろん、必要な時は追加してストレッチを行いましょう。また、ダンスや応援団の移動の際に別のことを考えてたりするとケガの元です。今やっていることに集中しましょう！！

強い香り、感じ方は人それぞれ。

強い香りを嗅いだ時に気分が悪くなったことはありませんか。私も電車内で経験があります。それを日常的に繰り返している人は、もしかしたら「化学物質過敏症」かも知れません。化学物質過敏症とは、わずかな化学物質に接しただけで体調不良をきたす病気です。接する機会の多い化学物質には、柔軟剤・化粧品・制汗剤・シャンプーなどがあります。発症すると、頭痛・吐き気・鼻詰まりや耳鳴りなど様々な症状が現れます。

化学物質過敏症は特別なものではなく、誰でも発症する可能性があります。大勢の人が集まる場所では、香りの強い製品などの使用について配慮しましょう。学校生活で例を挙げると、部活終わりに制汗剤を使う時や、洗濯したあとの給食の割烹着などで香りを感じることも多いのではないのでしょうか。香りの感じ方には個人差があります。自分にとっては快適でも他の人は不快に感じることもあることを、一人ひとりが自覚するだけでも、誰もが過ごしやすい社会づくりに繋がります。



健康診断結果を随時配布しています。
学校での健康診断はあくまでスクリーニングです。
お知らせが来た方は早めの受診をお勧めいたします。
ご不明点等ありましたら、いつでもご連絡下さい。