



新学期が始まってひと月がたちました。新しいクラスには慣れましたか？5月は過ごしやすい季節ですが、気温の変化がはげしく、体調を崩しやすい季節でもあります。スポーツ大会に向けて活動量も多くなり、新しい環境での緊張、疲れが出てくるころでもあります。体調の悪いときは無理をせずにゆっくりと体を休めることも大切です。

見逃さないでストレスのサイン！

朝起きられない



食欲がない



イライラする



やる気がでない



気が付かないうちにストレスが溜まり体や心にサインが現れることがあります。そのままにせず、ストレスを解消しましょう。ストレスを解消するためには、趣味などでリフレッシュをする、十分な睡眠や適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことが必要です。

急な暑さに備えた対策を心がけましょう

脱ぎ着のしやすい服装で
体感温度を調整しましょう



気温が高いときはのどがかわく
前に水分補給をしましょう



外出するときは防止や日傘で
紫外線を避けましょう



寒暖の差がはげしい時期です。熱中症や体調不良にならないように注意して生活しましょう。

生活リズムは崩れていませんか？

連休（GW）で生活リズムが崩れやすい時期です。

生活リズムを整えるポイントを3つ紹介します。

起きる時間を一定にする

元気を保つ3つのポイント

① しっかり食べる



栄養バランスのよい食事は

体と心のエネルギーになり

ます。

寝る前のスマートフォンを控えめにする



(目安：30分前まで)

朝日を浴びる



備



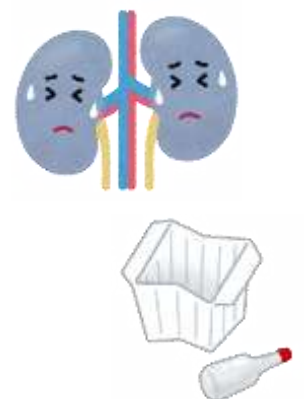
健康診断は4月だけでなく、5月、6月にも実施します。自分の体のことがわかる

年に1回の大切な検診ですので、必ず検診を受けましょう。

日時	実施項目	対象学年
5/12(火)	眼科検診	全学年
	色覚検査	1年生希望者
5/19(火)	尿検査2回目	1回目未提出者 2次検査対象者 ※生理の人も提出
6/11(木)	耳鼻科検診	1年生+抽出者

尿検査で何がわかるの？

学校の尿検査では小学生で1万人に3～5人、中学生で5～10人の慢性腎疾患が発見されています。その「蛋白尿+血尿」の所見で慢性腎疾患が発見された70%がIgA腎症です。IgA腎症は人工透析が必要となることがある慢性糸球体腎炎の糸一つで最も多くみられます。早く見つけて治療すれば治癒したり、腎不全にな



たばこはダメ！



5月31日は、世界保健機構（WHO）が「世界禁煙デー」として、たばこを吸わないように呼びかけています。日本でも、5月31日～6月6日の1週間は「禁煙週間」として定められています。

たばこの煙は全身に作用し、がんや心臓病などの様々な病気を引き起こす原因となり



自分だけでなく、周りの人にも影響がある？

タバコの煙には、主流煙（吸い口から出る）・副流煙（火がついている先から出る）・呼出煙（吸った人がはきだす）があります。たばこを吸わない人でも、誰かがそばで吸っていれば自然に煙を吸い込んでいます。これを「受動喫煙」といいます。自分だけでなく周りの人の影響についても考えましょう。