

ほけんだより 5月号



郡山市立御館中学校保健室
令和5年5月12日

新学期が始まって、1カ月が経ちました。みなさんの身体の調子はいかがですか？
自分では気がついていなくても、この時期は疲れがでてくる頃です。いつもより少し早めに布団に入って休んだり、たまにはのんびりとお風呂に入るなどして、自分の心と体をいたわってあげるのもいいと思います。

☆ 5月病って?? ☆

新学期が始まって少したった頃、自分の周りのいろんな変化に体がついていけず、食欲がなくなったり、やる気がでない、落ち込んだ気分が続く・・・なんてことはありませんか？そんな症状に思い当たる人は、もしかしたら、5月病かもしれません。5月病は環境の変化で起こることが多く、薬を飲んだら治る、というものではありません。その多くは、目に見えない「ストレス」が原因のようです。



十分な休養

体や心を効果的に休ませる究極の方法は、眠ることだそうです。睡眠に効果的だと証明されている物質には、トリプトファンがあります。これは、牛乳やチーズに多く含まれています。眠れない時は、ホットミルクを飲んでみてもいいですね。

入浴

リラックスに最適なのは、38～40度といわれています。ちょっとぬるめのお湯がいいようです。



軽い運動

人間の体は、体が温まることによって筋肉の緊張がとけたり、リラックス時に働く副交感神経が働くといわれています。体が温まると気分が良くなり、ストレスが軽くなります。

人間の体の中にはリンパ液という液体があります。リンパ液は、人間が呼吸をして、酸素を体内に取り込むことできれいになります。さらに深呼吸をすることでリンパ液はもっときれいになるそうです。たった5分ほどの深呼吸で、体内の古いリンパ液が新しいリンパ液へと変わるといわれています。



深呼吸



好きな音楽を聴く

リラックスしている時や集中している時は、安らぎの脳波α波が出ています。α波は脳内に快感ホルモンを分泌させ、免疫細胞を活性化し、治癒力を高めるともいわれています。

☆ 今後の健康診断の予定 ☆

日時		実施学年
5月15日(月)	眼科検診 10時頃～	全学年
5月22日(月)	心電図検査 13:30～	1年生
5月26日(金)	尿検査2回目	対象者のみ
6月1日(木)	耳鼻科検診 14:00頃～	1・3年生
6月22日(木)	内科検診 14:30頃～	全学年

先日、視力がB以下の生徒を対象に、視力検査結果をお知らせを配付しました。上手に時間をつくって、眼科受診をしましょう。

