

2026.5
大洲農業
高校
保健室

5月保健だより



今月のひとこと : 頑張れ!! 人は心が原動力だから 心はどこまでも強くなれる!! (鬼滅の刃)

新年度が始まって1か月が経ちました。少しずつ新しい授業や先生にも慣れてきた頃ではないでしょうか。一方で、疲れが出やすい時期でもあります。生活リズムを整え、無理をしすぎないように心がけましょう。5月は気温の変化も大きくなります。体調管理に気をつけて、元気に学校生活を送りましょう。



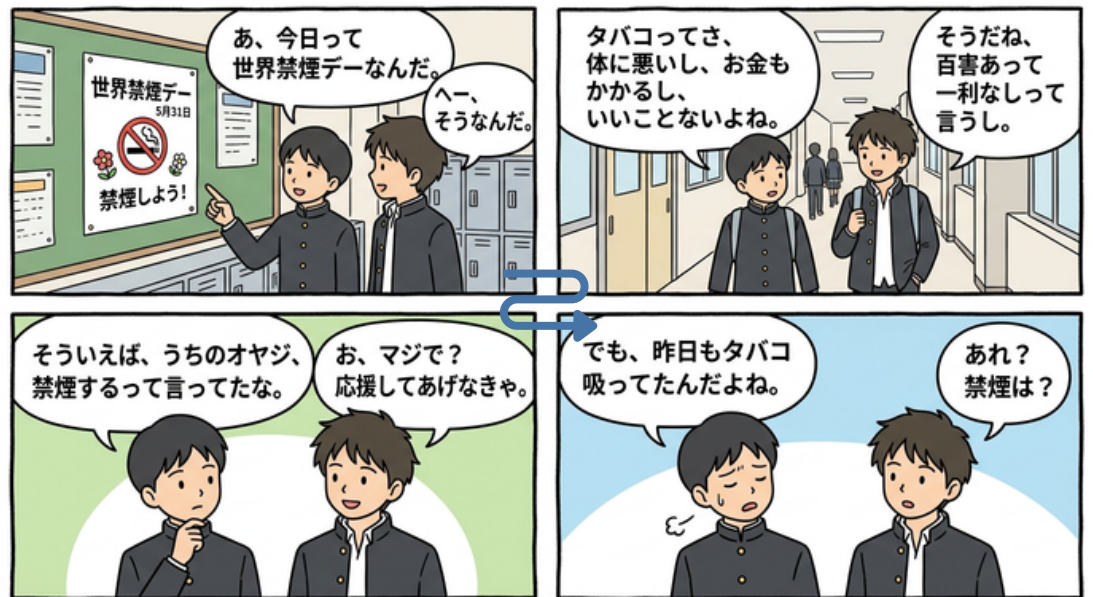
GW明け 生活リズムをリセット!



実はナス科の葉が
原料! でも食べる
と死に至る…。



健康四コマ 「世界禁煙デー」



世界禁煙デーって?

5月31日は、世界保健機構 (WHO) が定めた世界禁煙デーです。喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指して、世界各国でタバコ対策が呼びかけられています。

ちなみに、IQOSなどの加熱式タバコも健康被害が確認されていることから、法律によって20歳未満の利用が禁止されています!

今後の健康診断予定

- 5月11日(月) 歯科検診
- 5月13日(水) 眼科健診
- 5月27日(水) 尿二次検査
- 6月9日(火) 尿二次検査予備日

持ってくるもの

- 【眼科】眼鏡又はコンタクト
- 【尿】尿検体



なんかやる気出ない...

それ、五月病かも？

五月病ってなに？

新学期のドタバタが落ち着いた頃やGW明けに、なんだか気分が落ち込んだり、やる気がなくなることを「五月病」といいます。

ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・
夜、眠れない



食欲がない・
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、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も必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

健康診断の結果をチェック！

健康診断の結果を見えていますか？ 健康診断の結果を確認することで、体の成長や現在の様子を把握でき、病気の早期発見・早期治療につなげることができます。検診の結果用紙で医療機関の受診を勧められた人は、早めに受診しましょう。

健康診断は「受けるだけで終わり」ではありません。自分の健康を自分で守るために、積極的に活用してください。

