

# ほけんだより 5月

令和5年5月  
愛媛県立大洲農業高等学校  
保健室

緑のさわやかな季節になりました。4月に学校が始まってから、あっという間の1か月でしたね。ゴールデンウィークも終わり、これからが勉強も部活も本番といった感じです。お休みモードの心と体を少しずつ覚醒させて、元の生活スタイルを取り戻していきましょう。

5月に入ってから日中の気温が上がり、少し汗ばむ場面も増えてきました。水分補給や汗の始末をしっかりとってくださいね。また、朝晩はまだ寒さが残るので、寒暖差で体調を崩さないように、衣服の調節にも注意しましょう。

## 「5月」だけど5月じゃない!?

「五月晴れ」という言葉があります。梅雨の間に晴れたときのことで、「5月のよく晴れた天気」という意味で使われることが多いです。5月のよく晴れた日は、日差しが強いことがあります。寒い冬をすごしてきたみなさんのからだは、暑さにまだ慣れていません。そんなときこそ、熱中症に注意！軽い運動で暑さからからだを慣らしておく、こまめに水分をとる、運動をするときは休けいするなど、熱中症予防を心がけてくださいね。

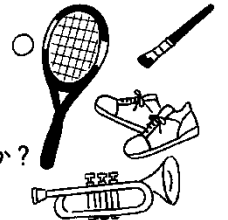


## 部活、本格始動。

ここをチェック!

新1年生が入部して1か月あまり、いよいよ本格的なスタートの態勢が整ってきましたね。気候もよくなったうえ、日が延びて活動時間もとりやすくなり、運動系も文化系も張りきっていることと思います。そこで保健室からのアドバイス。以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。

- 👉 道具（備品）・設備のメンテナンスはできていますか？
- 👉 活動時間・場所は守れていますか？
- 👉 疲れているとき、体調が悪いときに無理をしていませんか？
- 👉 (主に運動部) 準備運動・整理運動をしていますか？



こうしたことがしっかり守られていないと、パフォーマンスの低下だけでなく、予想外のけがにつながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動をがんばる目的はさまざまだと思いますが、コンディション維持がその基本になることを忘れないでくださいね。

## 友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころがもしれません。本来、友達と

は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましよう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとって自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。



5月19日(金) 尿検査予備日  
5月22日(月) 眼科検診  
5月25日(木) 歯科検診  
(6月 9日(金) 尿検査最終予備日)

尿検査未提出の人は、忘れないように!



ようき 容器をトイレの扉に貼っておく