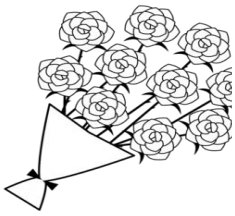
保健だより５月

令和4年5月

上　高　保健室



新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。

新学期が始まり1ヶ月が過ぎました。新しい環境にはもう慣れましたか？
4月は緊張して過ごしていたため、5月に入り疲れがでてきている人も多いのではないでしょうか。まずは睡眠を十分にとり、からだと心を休めましょう。

５月６月の保健行事

内科健診③　５月 10 日(火)　1－1,2－3,2－4　　12:45～
腎臓健診②　５月 10 日(火)　2 次検査該当者･未提出者　　朝の SHR 後
腎臓検診③　５月 30 日(月)　　〃
眼科検診③　５月 24 日(火)　全学年　13:30～
歯科検診　　６月　1日(水)　全学年　8:55～
耳鼻科検診①6 月　７日(月)1年、2－1,2－2
耳鼻科検診②6 月　８日(火)3年、2－3,2－4
内科検診④　６月 14 日(火)1－2,1－3,1－4

「5月病」ってなんだろう？

この時期、耳にすることがある「５月病」は、実は正式な病名（医学用語）ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、５月に入る前後、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい…そんな理由から、こう呼ばれているようです。

●身体的な症状… 頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい　など
●精神的な症状…やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる　など

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす…自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにするといいですね。

朝食で1日をスッキリ始めよう！

朝食の効果とは？

「朝ごはん、食べてきた？」「（当然のように）何も食べてない」。午前中に体調不良で保健室に来室した人からは、こんな答えがよく聞かれます。ダイエットを意識しているのか、朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。まず、朝食にはどんな効果があるのか、あらためて見てみましょう。

◎脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
◎体温が上がり、体がしっかり動くようになる
◎腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

朝食を食べないと脳も体もエネルギー不足になり、うまく働きません。また、不規則な食生活や排便リズムの不順は肥満につながりやすいといわれています。

《日本スポーツ振興センターの手続きを知っておきましょう。》

学校管理下でけがをして病院受診した場合、日本スポーツ振興センターから医療費の一部が給付されます。

→ 給付が受けられるのは

（対象）・授業中、休み時間、部活動中、登下校中、学校行事などの学校管理下でけがをして、病院を受診した場合。

（給付）・保険証使用の場合→医療費総額の4割が支払われます。（窓口支払いは3割です。）

・こども医療費・ひとり親助成などを使って受診した場合→医療費総額の1割が支払われます。

→ 手続きは

・学校で手続きをします。これらのけがで病院受診した場合は、担任の先生、部活動顧問の先生などに連絡してください。手続きに必要な書類は保健室にありますので来室してください。

→ こんな場合は給付されません。

・学校管理下ではない。（例:下校途中で寄り道した）
・相手からの賠償を受けられる。（例:自動車とぶつかった）
・医療費総額が 5000 円（3割負担の場合支払いは 1500 円）未満
・保健診療以外で治療を受けた時。（歯科の自由診療・整体治療など）