

# 保健だより 5月



令和5年度 5月号  
宇都宮工業高校 養護教諭

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。皆さん、新しい環境には慣れましたか？5月は、気温差や気圧の変化の関係で体調を崩しやすい時期です。しっかり睡眠時間を確保し、疲れをためないように気を付けましょう！



4/19(水)の腎臓検診で提出できなかった人・2次検査に該当する人は、忘れずに持ってきて下さい。

	対象	実施日・時間
腎臓検診	(2次) 該当者	5/12(金) 朝 SHR 後
内科検診	3年生	5/25(木) 13:35~16:25 (5~7時間目)
歯科検診	3年生	5/31(水) 9:00~15:25 (1~6時間目)

## よくあるご質問

**Q** 式典などで、長い時間立っているとクラクラするのは大丈夫ですか？

**A** 急にクラクラしてくるのは、頭に十分な血液が回らなくなるからです。この状態は脳貧血という症状で、立ちくらみとも呼ばれます。ひどい場合は倒れてしまうので、頭を低くして安静にゆっくり呼吸しましょう。

メディアと上手に付き合う方法を考えてみよう。心掛けていること・実践していることなどあればぜひ教えてください！

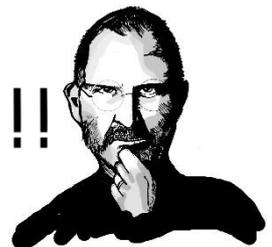


の数が5個以上の場合は  
**危険信号です！！**



あなたは大丈夫？

**メディア依存チェック!!**



自分はインターネットやゲームに夢中になっていると思う
インターネットやゲームに使う時間をもっと増やしたいと思う
インターネットやゲームを中止させられたり、禁止されたりするとイライラする
インターネットやゲームの時間を減らしたり、やめようとしたけれど、上手くいかなかったことが何度もある
嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるために、インターネットやゲームをすることがある
インターネットやゲームに使った時間を家族や学校に誤魔化したり、嘘をついたりしたことがある
インターネットやゲームが原因で勉強に悪影響が出たり、大切な人間関係(家族、友達、学校)を失いそうになったりしたことがある
インターネットやゲーム以外のこと(スポーツ、家族との団欒、趣味など)への興味が失われている
インターネットやゲームをやり過ぎてはいけないと分かっているにもかかわらずやめられない