

ほけんだより5月



神崎高校保健美化委員 3年

岡崎 真央 若畑 美結

山崎 煌 山田 舞衣

○ 梅雨時期の体調不良の原因

- ・低気圧…気圧が低い状態が続くやすい梅雨時期は、自律神経のバランスが乱れがちになる。
- ・湿度…梅雨時期は雨が降りやすいため、湿度が高くじめじめした状態が続く。また発汗機能が乱れて、気温によっては熱中症を発症することもある。
- ・日照不足…日光にあたると人は「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌が活発になる。くもりや雨の日が続くとセロトニン不足から気分の落ち込みやイライラといった不調がでる。
- ・寒暖差…昼夜の寒暖差が大きいと体温調節が上手くいかず、不調を起こしやすい。

○ 症状

- ・肩こり、倦怠感、眠気、食欲不振、頭痛



○ 対策

- ・カリウム摂取（きゅうりや大根、アボカド、バナナなど）、ストレッチ、日を浴びる、湿度管理（除湿器等を使用する）

○ 五月病の身体的な症状

- ・だるさ、精神的な症状、憂鬱感、頭痛、食欲不振

○ ストレスが限界に達したときの症状

- ・やる気がでない、楽しいはずの事に興味が持てなくなる、思考が停止する、同じことばかり考える、感情の起伏が激しくなる等

○ ストレス発散方法

- ・音楽を聴く、運動、映画鑑賞、コミュニケーション、美味しいものを食べる、好きな人と過ごす、身の回りの整理をする、ヨガ、大きな声を出す、誰かに相談をする

○ 食欲がない時に摂取するといいいもの

- ・おかゆ、うどん、ゼリー、スムージー、みそ汁、プリン、ヨーグルト、果物、レモネード、お茶漬け、アイス等

◇ 食中毒に気をつけて！

- ・賞味期限や消費期限を守る
- ・食べ物の中心温度は75度で1分以上の加熱が必要
- ・持ち運ぶ時は保冷剤を使用する
- ・調理器具などはこまめに洗浄と除菌をする



◇ 歯と口の健康習慣

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。歯の健康について考える良い機会です。歯の寿命を延ばすためにしっかり歯磨きをしましょう。学校の歯科検診は5月28日（水）です。また7月には歯科校医によるブラッシング指導も予定しています。

