



兵庫県立湊川高等学校
保健室
令和7年5月

4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。5月は動くとき少し汗ばむような日もあり、まだ体が暑さに慣れていないうえに新学期の疲れも出てくるタイミングです。また、熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えることです。今一度、自分の生活を振り返ってみてください。



実施日	時間	項目	対象学年
8日(木)	18:15~	内科検診①	1・2年生
15日(木)	18:15~	内科検診②	3・4年生、欠席者
27日(火)	18:05~	歯科検診②	前回欠席者
		尿検査	未提出者・再検査者
6月3日(火)	19:05~	耳鼻科検診	全学年



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分補給
水分をこまめにとろう



睡眠
ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調管理
体調を整え丈夫な体を作ろう

5月31日は世界禁煙デー 知ってる？ タバコにまつわる話

喫煙の健康被害は国際的にも問題視されており、禁煙を推進するためにWHOが定めたのが「世界禁煙デー」。様々な啓発活動が行われています。

喫煙リスクはがんだけじゃない！

喫煙でリスクが上がる病気は肺がんが特に有名ですが、他にも、脳卒中、心疾患、糖尿病などの危険因子にもなると言われています。



禁煙が採用条件の企業がある！

本人の健康管理の問題のほか、一緒に働く人への受動喫煙防止の意味でも、禁煙を採用している企業があります。従業員の健康を守る上で、それだけ喫煙の影響が重く見られているということです。



がんばり屋さんほど気をつけたい オーバートレーニング 症候群

部活の試合などに向けて、たくさんトレーニングして力をつけたい！ その気持ちは素敵です。でも、トレーニングの疲れが回復しないうちにがんばりすぎると起こる「オーバートレーニング症候群」には要注意。スポーツ選手だけでなく、中高生にも見られています。



- 症状チェック
- ☐ 原因不明の競技成績の悪化
 - ☐ 疲れがとれない、だるい
 - ☐ めまい、頭痛、発熱などの不調
 - ☐ 集中できない
 - ☐ やる気が出ない
 - ☐ 眠れない、あるいは眠りすぎる

不調があるときは「周りの期待に応えたい」「強くないといけない」とがんばりすぎるのは

逆効果。これからスポーツを心から楽しめるように、きちんと心身を休め、良くならないときは医学の力も頼みましょう。

