



保健だより 5月

令和8年5月11日発行

島根県立出雲高等学校

新学期が始まり、1か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきましたか？GWも終わり、金曜日からは中間試験が始まりますね。勉強や部活、新学期の環境変化に伴う不安や緊張から少し疲れが出てくる頃かもしれません。1年生にとっては初めての定期試験です。無理をしすぎず、自分の好きなことやリラックスできること、睡眠時間をしっかりとるなど、体や心を休める時間を大切にしながら試験期間を過ごし、悔いのない中間試験にしてください。

5月の健康診断日程

- 5月 7日 … 耳鼻科検診(1年)
- 5月 8日 … 尿検査(3回目)
- 5月20日 … 内科検診(3年)
- 5月21日 … 歯科検診(3年)
- 5月27日 … 歯科検診(1年)

〈検診結果通知〉記入例：歯科の場合

~~~~~

受診報告 **1-1 出雲 太郎** **2ヶ月に1度、定期受診しています。**

異常なし       治療(指導)完了       経過観察中

治療継続中       その他( )

医療機関名 ( **〇〇歯科クリニック** )

受診日 ( **令和8年 5月 21日** )

令和 **8** 年 **5** 月 **21** 日

保護者名 **出雲 花子**



眼科検診(全学年)、視力検査(全学年)、聴力検査(1・3年)、歯科検診(2年、3年1・2・3・5組)の結果、受診が必要な人には検診結果通知(ピンクの紙)を配付しています。通知を受け取ったら医療機関を受診し、保護者の方に受診結果を記入してもらってから、保健室に提出してください。受診しない場合も、その旨を記入し、全員提出をお願いします。

## 急な暑さに負けない熱中症予防をしていきましょう

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時期のため、熱中症への注意が必要です。私たちの体は汗で体温を調節しますが、初夏から梅雨の段階ではその機能が十分に整っていません。実際、出雲高校でも体育の後にめまいや頭痛を訴える生徒が出ています。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。こまめな水分補給と休憩を心がけ、朝食や睡眠などの生活リズムも整えましょう。もし活動中に「少し頭が痛い」「吐き気がある」「力が入らない」と感じたら、無理をせず早めに休んでください。特に生理中や風邪気味の時は要注意です。また、友達の様子も気にかけて「無理しないで休もう」と声をかけ合える環境を作りましょう。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

### おすすめの飲み物

#### 経口補水液

脱水症状が気になる場合、水分と塩分を効率的に補給できる。

#### スポーツドリンク

汗を多くかく場合に適している。糖分が多いので飲みすぎには注意。

#### 麦茶

カフェインが入っていないので日常的な水分補給に良い。大量に汗をかいた場合は、少量の塩分と一緒に飲むと良い。

### おすすめしない飲み物

#### コーヒー、紅茶、エナジードリンク

カフェインを多く含んでいる飲料。カフェインには腎臓の血流を増加させ、尿の生成を促進する作用があるため、摂取すると体内の水分が体外へ排出されやすくなる。特に多量のカフェインを摂取した場合や、水分補給がおろそかになっている状況では、脱水症状を悪化させるリスクが高まる。

#### 加糖されたジュース、炭酸飲料

糖分を多く含んだ飲料は、大量に摂取すると体内の血糖値が急激に上昇する。高血糖状態になると、体は血糖値を下げようと作用し、その過程でさらに水分を必要としてしまい脱水症状を悪化させるリスクが高まる。



## 雷から身を守ろう

昨年の4月10日、奈良市にある学校のグラウンドに雷が落ち、サッカー部に所属する男子中学生2名が意識不明となる事故がありました。17時40分ごろ小雨が降り始め、すぐにやみましたが、再び強い雨が降り始め、その直後の17時50分ごろに雷が落ちたそうです。部活動中の落雷事故は過去にも何件も起きていますので、事故防止のために雷が鳴った時の行動を考えておきましょう。気象庁の「雷ナウキャスト」では、雷活動度が公開されていますので活用してみてください。

雷がきこえたら…

- ①グラウンドやテニスコート等の広場から離れ、建物や車に避難する。
- ②雷が落ちやすい木や電柱から4m以上離れる。
- ③外にいて周囲に逃げ込む場所がない時は下図のように「雷しゃがみ」



## 友達とのちょうどいい距離感とは

高校生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友達との関係が深まり、距離感の難しさも増えます。毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、など感じることはありませんか？仲が良くても「一人の時間」や「自分の気持ち」も大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。話したいときに話せて、離れたときは離れられる。そんな関係がちょうどいい距離感です。



### こんなサインは要チェック!

- 一緒にいると疲れる
- 誘いを断るのがこわい
- 自分の意見が言えない

友達関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、家族の方や担任の先生、保健室の先生方に話してみてください。

この時期、よく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。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月前後、ゴールデンウィークなどの休日をきっかけにして現れやすいため、5月病と呼ばれています。保健室の先生方のストレス解消方法を紹介します。



手島先生 食べる、おしゃべり(友達とカフェでお話!♡)  
小田川先生 寝る、犬の散歩(柴犬のてんちゃん)  
後藤先生 お出かけ♡  
山本先生 一人でカラオケに半日籠る  
金山先生 ベーグルの生地をこねる

スクールカウンセラー来校日

5月21日(木) 8:45~12:30  
5月26日(火) 8:45~12:30

希望する方は保健室までお知らせください。