

# ほけんだより

～新しいクラスには慣れたかな？5月号～

令和4年5月  
大阪府立淀商業高等学校  
保健室

ゴールデンウィークが終わり、5月が始まりましたね！校外学習は楽しかったですか？新しいクラスになじむ良い機会になったのではないのでしょうか。「5月病」という言葉があるとおり、連休を機に張りつめていた心の糸が切れて、なんだか気分が優れなくなることがあります。生活習慣を整えたり、友達と話したりして少しずつペースを取り戻していきましょう◎

## 健康診断情報

✓自分の学年をチェック

	1年	2年	3年
尿検査 (1次)	← 5/11(水)・5/12(木) →		
(2次)	← 6/1(水)・6/17(金) →		
耳鼻科検診	← 5/25(水) →		
歯科検診	6/17(金)	6/9(木)	5/31(火)
眼科検診	5/30(月)	6/3(金)	5/30(月) or 6/3(金)
スポーツテスト・ 身体計測・視力・聴力	← 5/27(金) →		

※休まないようにしてね※

今月の予定：5/10(火) **黒田 一恵 先生**

申し込み：前日までに保健室へ

スクールカウンセリングについて詳しく聞きたい！や質問等がある場合も気軽に保健室まで来てくださいね。

スクール  
カウンセリング

## その症状、自律神経が関係しているかも！



### こんな症状はありませんか？

- 朝なかなか起きられず、午前中は元気が出ない
- 気候の変化に弱い
- なんだか眠れない
- 風邪でもないのに頭やおなかが痛い
- 食欲がない、おなかが減らない
- いつも手足が冷えている

交感神経 副交感神経



### 自律神経とは？

自分の意志とは関係なく体の機能を調節している神経。交感神経と副交感神経があり、この2つがバランスよく切り替わって体の機能を調節しています。

過労  
ストレス  
不眠  
心配ごと  
更年期障害



バランスが崩れると...

体の不調の原因に！

### バランスを整えるために...

- 朝起きたら光を浴び、明るいところで活動する
- 体を動かして生活にメリハリをつける
- 休日でも平日と同じリズムで過ごす



- 寝る前は、スマホやパソコンなどの明るい光を控える
- 暗くした部屋でぐっすり眠る
- ホットできる時間をつくる

