

# 5月のほけんだより

佐賀県立厳木高校  
保健室  
2022.5.26

新学期が始まって2カ月が経とうとしています。1年生の皆さん学校には慣れましたか？環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にストレスや不安を感じることもあるかもしれません。十分な睡眠や休息をとるよう心がけ、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう！悩みや相談がある人は保健室へどうぞ！！

また、今週末は高校総体、来週は3年生の修学旅行が予定されています。一人ひとりが引き続きコロナ対策を心がけ、体調管理につとめましょう！



## ❖ 『脳』と『お腹』の関係とは…？

### 脳とお腹は、ちよう仲よし

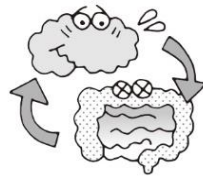
けんかしちゃって  
食欲がない

悩みがあつて  
胃がキリキリする

緊張すると  
お腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは？」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。



脳と腸はとても仲よし。  
腸が健康なら脳も、  
いいちようし！



## ❖ぜひ、皆さんに育ててほしい“力(ちから)脳”があります！

それは…悩みやイライラ、モヤモヤを誰かに相談する『相談力』です。

### 「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？  
親身に聞いてくれる人がきつとい  
るはず。切り出しにくいときは、  
なんでもない話から始めるといい  
かもしれません。

これからいろいろな  
経験を積み重ねていく  
みなさんには、「相談力」も大切に  
育ててほしい“力”です。保健室  
も「相談力」のお手伝いをします！



## ❖熱中症のシーズン到来！

朝晩まだ少しひんやりしますが、日中の最高気温が25℃を超える日が続いています。まだ体が暑さに慣れていないことで熱中症になりやすいです。週末は高校総体です。暑くなることが予想されます。各自で熱中症対策をしましょう！！

### 急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり  
紫外線避けよう



の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

### マスク熱中症に注意しましょう！ のどが渇かなくても水分補給を！

- ・体内に熱がこもりやすい
- ・のどの渇きに気づきにくい
- ・マスク内の温度が上がる

- ・30分に一回をめぐりジュースではなく水、お茶などが好ましい



【マスクの着用時に起こる身体の変化】

【こまめな水分補給を！】

### ❖これからの健康診断の予定 ~欠席のないようお願いしますね！~



歯科検診

6月2日(木) 9:50~ 1・2年生 朝歯磨きをしてくる

6月9日(木) 13:40~ 3年生 昼食後歯磨きをしておく

色覚検査

1年生対象 随時保健室にて実施予定

~保護者の方へ~ 検診が終わった分結果をお渡ししています！ご確認ください！

### 「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていますか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



★スクールカウンセラーによる相談日も設けています。カウンセリングを希望する生徒・保護者の方は、担任または保健室までご連絡ください。

6月のスクールカウンセラー来校日 ☎ 6/3(金)・6/13(月)・6/24(金) となっています

