

ほけんだより



【5月号】 令和8年5月発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室

五月病に 気をつけよう

適度に休むことも
大切です

がんばりすぎてない？ 休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



自然の中で過ごしてみませんか

5月4日はみどりの日。自然には、私たちの心や体の調子を整える力があることが分かっています。

ストレスの軽減

森の緑の景色、鳥の声、川の音、土や木の香りなどに包まれると、私たちの脳は「安心していい」と判断します。するとストレスホルモンが減少し、リラックスにつながります。

免疫機能の向上

木が放出する化学物質は、体内のNK細胞を活性化させ、ウイルスなどへの攻撃力を高めます。ある研究によると、3日間の森林浴でNK細胞が50%以上増え、1カ月以上持続しました。



たまにはスマートフォンを置いて、自然に親しんでみましょう。

爪めは健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。

