



令和元年5月15日

村上中等教育学校

5月6日には「立夏」を迎え、気温の高い日も増えてきました。急な暑さで体調を崩さないようにするために、今の時期から水分補給、熱中症予防を心がけましょう。また、昼間は暖かなくても、夕方になると肌寒いという日もあります。気温差によりかぜをひきやすくなるので、上着等で上手に調節しましょう。

## 眼鏡・コンタクトレンズ 正しく使えていますか？

コンタクトを清潔に使えておらず、充血や目やにがある人がいました。また、眼鏡をかける位置がずれている人がいます。眼鏡はレンズの中央で視力が補正されるよう作られています。眼鏡と目の距離が離れると、せっかく矯正した視力が合わなくなってしまいます。眼鏡・コンタクトレンズは正しく使いましょう。



5月8日眼科検診  
眼科医の先生より

コンタクトレンズの装用時間が長くなっている人、少々目の調子が悪くても無理して使っている人はいませんか？必ず学校でも使える眼鏡を準備し、コンタクトレンズと合わせて使用するようにしましょう。また、学校で目の調子が悪くなることもあるので、コンタクトレンズのケースや眼鏡を学校に持ってきてきましょう。

### こんな症状があったら危険信号です !!

- 目がかゆい
- 目ヤニがでる
- 目がしみる
- 痛みを感じる
- 異物感
- 充血する
- 視界がくもる、ぼやける
- レンズがずれる、はずれる
- レンズがはずれない
- 目が乾く
- 涙が出る



コンタクトレンズによる障害が起きている可能性があります。すぐに専門医に相談しましょう。

### トラブルにつながる使い方

- ×レンズケアを行わない
- ×定期健診に行かない
- ×長時間つけている
- ×レンズをつけたまま寝る
- ×使用期限の過ぎたレンズを使う

コンタクトレンズを使う時間は

**長くても12時間が限度。**

家に帰ったらすぐコンタクトレンズを外して眼鏡をかけよう。

コンタクトをつけたままじゃ休めないよ…



## 教育実習生の秋山先生を紹介します！

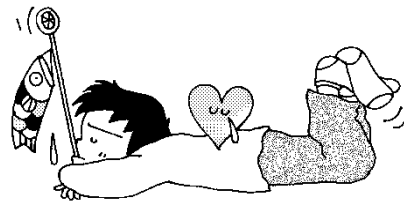
5月7日～27日の3週間、養護教諭の教育実習が行われています。

秋山先生は村上中等の卒業生で、とても勉強熱心で優しい先生です。よろしくお願いします！

～秋山先生からメッセージ～

5月7日から5月27日までの3週間お世話になります。大学では保健室の先生になるために、病気や体、心のことについて勉強しています。マンガや本を読むことが好きです。気軽に声をかけてください！

# 5月病ってなあに？



「5月病」は正式な病名ではありません。4月から始まった新しい生活の中で、環境や周りの人との関係が変わったことなどで知らないうちにストレスや疲れが溜まり、体と心に色々な不調が出てくることをこう呼びます。

## からだ

- 頭痛
- 腹痛
- 朝起きられない
- 食欲がわかない
- めまいがする など

## こころ

- やる気が出ない
- 楽しくない
- イライラする
- 不安・焦りを感じる など



## リラックス & リフレッシュ

「5月病」かな？と思ったら・・・積極的に

### ① たっぷい睡眠をとって体を休ませる

疲れを感じたら無理をせず、のんびり、ゆっくりできる時間をもちましょう。

#### よりよい睡眠をとるためのポイント

- 毎日同じ時間に寝起きする



- 寝る2時間くらい前にストレッチなどで軽く体を動かしておく

- 寝る前にカフェインを多く含むコーヒーや緑茶、紅茶を飲まない



- 寝る2時間くらい前にぬるめのお風呂に入る



- 長時間の昼寝はしない

### ② 上手にリフレッシュをする

- 軽く体を動かす  
ストレッチをする  
散歩をする 等



- 感情を出す  
映画や本などで泣いたり  
笑ったりする 等



- 五感で楽しむ  
星空を眺める  
おいしい物を食べる  
音楽を聴く 等



### ③ 相談する

一人で抱えこまないで、お家の人、先生、友達…信頼できる人に話してみましよう。スクールカウンセラーさんへの相談も気軽に利用してください。

#### 今月のスクールカウンセラー来校日

5月8日、5月21日、5月28日

\* 希望する場合は担任の先生か保健室まで教えてください。

\* 保護者の方の利用も可能ですので、お問い合わせください。

