

5月の保健だより

保健委員
鈴木 大渡
日東 一輝

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。新生活には慣れてきたでしょうか？5月は環境の変化や寒暖差が激しく疲れが溜まりやすい時期となっております。ゴールデンウィーク明けということもあり生活リズムの乱れによりやる気が出なかったり、朝起きるのが辛かったりする方もいるかと思われます。もしかしたらそれは「5月病」かもしれません。5月病は病と書かれていますが正確には病気ではなく心や身体に不調が現れることで誰にでも起こる可能性があるため特別なことではありません。

5月病の対策



乱れた生活リズムを取り戻すために睡眠時間は7～8時間を確保する。朝日を浴びることで体内時計をリセットでき効果的！無理のない範囲で少しずつ整えていきましょう。
どうしても辛い場合は保健室に相談に行きましょう。

健診について

先月の歯科健診・眼科健診などの結果より、専門医の対応が必要で受診していない人は早めに受診しましょう。そしていろんな健康診断ではどんなことがわかるのか確認してみましょう

歯科健診

歯科健診では、虫歯や歯周病の早期発見・予防を目的に行います。歯周病になると糖尿病、動脈硬化、心筋梗塞などの原因にもなり得るため歯は大切にしましょう。



眼科健診

眼科健診では視力が低下しているかを見て、メガネ、コンタクトを変えるか判断するために、行います。他に緑内障や糖尿病網膜症などを予防するためにあります。

