

# 5月 保健だよ!



中央国際高等学校  
保健室 木村  
令和8年度 5月1日



## 前期集中スクーリングが始まります!

新学期が始まって早くもひと月が経ちました。健康診断を受けたり、学校行事に参加したり、バタバタしているかもしれませんね。5月病という言葉もあるほど、心も身体も調子が崩れやすい時期ですが、皆さんはどう過ごしていますか?いろいろやらないといけないこと、やりたいことはあると思いますが、健康第一優先ですよ!無理せず行きましょう!そしてさっそく今月から、前期集中スクーリングが始まります!今年も楽しいコンテンツをたくさん用意しています!一緒にいろいろな体験を楽しみましょうね!



## 乗り物酔い、を防ごう

楽しいはずの校外学習、でも乗り物酔いになりそうで心配…。そんな人は、自分でできる予防法を知っておくと安心です。たとえば、こんなことを試してみてね。

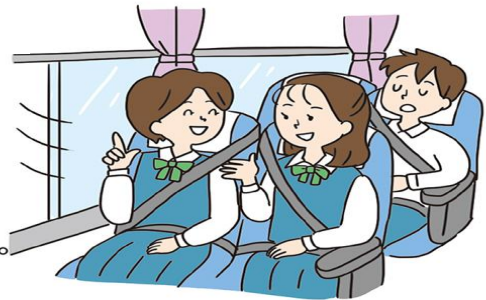


### 前日までに準備

- ・酔い止めの薬を用意する  
(飲み方や飲むタイミングに注意する)

### 当日、気をつけること

- ・新鮮な空気を吸う  
(外の新鮮な空気を吸ったり、風にあたったりする)
- ・楽な姿勢をとる  
(シートを倒したり、横になったりする)
- ・体を締めつけない衣服を着る
- ・緊張をほぐす  
(深呼吸をしたり、友だちとおしゃべりしたりする)。
- ・嘔吐を無理に我慢しない



## ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・  
夜、眠れない



食欲がない・  
つい食べ過ぎる



イライラする・  
やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。