



# ほけんだより



浜松北(定)  
R7.5.1  
保健室

新学期が始まり 1ヶ月がたちました。新しい環境にも慣れてきたでしょうか？4月に頑張った分、5月は疲れが出やすい時期です。体調を崩さないように、もう一度生活習慣の見直しをしましょう。

## その症状、五月病かも！？

五月病とは、ストレスが原因となり体や心に様々な症状が出てしまう状態のことを言います。5月のゴールデンウィーク明けの頃から、なんとなく元気がない、やる気や集中力が続かないといった症状が現れることがあります。正式な医学用語ではないですがこの季節に心や体の不調を訴える人が多いのでこう呼ばれています。皆さんもこのような症状が出ていないかチェックしてみましょう。



元気がない

イライラする

やる気が出ない

食欲がない

よく眠れない

朝起きられない

頭やお腹が痛い

おなかの調子が悪い

好きなことでも興味がもてない

このような症状があったら、体や心からのSOSかもしれません。ストレス解消法を載せるので、自分に合ったものを見つけてみてください。



自分に合ったストレス解消法を見つけよう



深呼吸



4-7-8呼吸法



おいしいものを食べる



モヤモヤなことを書いてみる



ゆっくり寝る



息をすう



息をはく

## 5・6月の健康診断の日程

5・6月は6つの検診があります。検診は自分の身体について知ることができる大切な機会です。体調を整え、受診できるようにしましょう。

日時	検診項目	対象	連絡事項
5月1日(木) 17:30～	結核検診	1年生・職員	金属類は外す。髪が長い人は結ぶ。
5月1日(木) 17:40まで	尿検査(2次)	再検査者 1次未提出者	当日、起きてから採尿する。 教務室前の袋に提出する。
5月19日(月) 18:30～	耳鼻科検診	全学年	髪が耳にかかる人は結んでおく。
5月22日(木) 17:40まで	尿検査(3次)	再検査者 2次未提出者	当日、起きてから採尿する。 教務室前の袋に提出する。
5月29日(木) 17:50～	眼科検診	全学年	メガネは取っておく。コンタクトはつけたままでよいが、診察時に申し出る。
6月4日(水) 17:50～	内科検診	全学年	着替えのしやすい服装で来る。

何か心配なことや相談したいことがあれば、担任の先生や保健室の先生はもちろん、スクールカウンセラーの方にも話を聞いてもらうことができます。

### 5・6月のカウンセリング

5月21日(水)    6月18日(水)    6月25日(水)

16:30～18:00のうち、1人約30分です。

予約をしたい人は、保健室の上村までお知らせください。

