



# 保健だより

令和7年5月号 土肥分校保健室

5月になりました！ピンク色に染まっていた桜の木も、すっかり緑が目立つようになってきましたね。  
さて、あっという間に一か月が経ちましたが、みなさん新しいクラスや学年にはもう慣れましたか？「まだ慣れないよ…」という人もいるかもしれませんね。焦らず、自分のペースでゆっくり進んでいきましょう。  
5月は環境の変化等による疲れが出やすい時期です。健康第一で、自分を大切にしてください！



## はじめに・・・5月病とは？

5月の連休明けに、心身の不調を感じる状態を総称して“5月病”と呼びます。  
主な症状には、朝から気分が重く憂鬱感が続くことや、新しい環境に対する不安、やる気が出ない、疲れが抜けないといったものがあります。  
5月病は、ストレスが原因で起こると考えられており、特に新生活を始めたばかりの人に多く見られるという特徴があります。

できそうなものからやってみよう！

愚痴をこぼすことも  
時にはだいじ！



## 5月病の予防と対策

- ◇ **自分のストレスを把握する**  
→ 不満や不安を紙に書きだしたり、周りの人に聞いてもらう。
- ◇ **悩みを言葉にする**  
→ 頭の中で考え続けるよりも、言葉にすると考えを整理しやすくなります。
- ◇ **自分なりのストレス対処法（リラックス方法）を見つける**  
→ 一般的に、ストレスを感じることで反対のことをするとストレスが軽減すると言われています。  
音楽を聴く、自然を感じる、運動をする、好きなものを食べるなど...セルフケアの方法を見つけましょう



## 今月の健診日程

- 1日(木) 歯科検診  
心電図・貧血検査（1年生）
- 8日(木) 結核検診（1年生）
- 27日(火) 尿検査（未提出者・再検査者）
- 28日(水) 内科検診（1年生）  
※2・3年生は6月に実施します



今月は、健康診断が盛りだくさんですね  
事前に日程を確認して、検診を受けましょう！

治療勧告書を受け取った人は、速やかに受診し、  
治療証明書を学校に提出しましょう。

## 5月23日(金)は

### 輝潮祭体育の部（体育祭）です！

今月末には、体育祭が控えていますね。  
けがや体調不良なく、無事に終わられるよう、事前の健康管理とともに気を付けて過ごしましょう！  
不調を感じたら、無理をせず、すぐに申し出るようにしてください。



けがをしないためにも・・・  
事前の準備運動をしっかりと行う

熱中症予防のためにも・・・  
日陰や帽子で直射日光を遮る



こまめに水分補給をする  
スポーツドリンクなどの塩分が含まれた飲み物がおすすめ！