

ほけんだより 5月

令和5年5月10日
大泉町立西中学校
保健室

新学期がスタートして、1ヶ月が過ぎました。新しい学校の生活に慣れましたか？暑くて汗ばむ日もあれば、急に肌寒くなる日もありますね。温度差にプラスして4月から頑張ってきた学校生活の疲れもあり、体調を崩しやすいのがこの時期です。体の調子はいかがですか？自分の体と向き合い、体調管理に気をつけてください。



5月は、新しい環境での疲れが出る頃です。疲れは「体」だけでなく、「心」にも出てきます。大型連休も終わり、「朝起きたくないな」「学校に行きたくないな～」なんて人はいませんか？元気に学校生活を送るための基本は「生活リズム」です。早寝早起き、毎朝の排便など、生活リズムを整えると体調も良くなってきます。日頃の生活習慣を振り返り、生活リズムを整えるよう心がけましょう。夜遅い、朝はぎりぎり・・・ではなく、心にゆとりをもって生活できると、気持ちも楽になると思います。疲れを感じたら、無理をせずゆっくり休みましょう。何か相談したいこと、気になることがあったらいつでも保健室にきてください。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてね。

- ☐ モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- ☐ 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- ☐ 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

てきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてね。

○5・6月の保健行事

5月16日(火) 眼科検診(全学年)

5月23日(火) 内科検診(1年生)

6月6日(火) 内科検診(2年生)

6月7日(水) 内科検診(3年生)

6月8日(木) 耳鼻科検診(2年生)

6月9日(金) 貧血検査(2年生希望者)

6月19日(月) 心臓検診(1年生)

後まわしに
しないでほしい...

受診のおすすめ



※各健康診断の結果、治療のおすすめをもらった人は、早めに受診してください。

※歯科検診の結果・受診のおすすめをもらった人は96人(28.3%)いました。ほとんどがむし歯です。むし歯は自然には治りません。放っておくと、むし歯がひどくなってしまい、何回も治療に行かなければいけません。必ず早めに受診してください。

7つのまちがいさがしにチャレンジ！

