

ほけんだより 5月

令和6年 5月
春木中学校 保健室
NO.2



新しい学年、クラスが始まり早くも一か月が経ちました。“五月病”という言葉もあるように、新しい環境に慣れるために、知らず知らずのうちに体や心にストレスがかかり、体のだるさや疲れやすさ、意欲がわからないなどの心身の症状が出ることもある時期です。十分な睡眠、休息をとることを心掛け、自分に合ったストレス発散方法を見つけましょう(裏面に詳しく載せています)。また、悩み事がある人は、友人や先生、家族に相談してみるといいでしょう。

こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



いまからしっかり対策しましょう

これからどんどん気温が上がります。

こまめに水分補給ができるように、足りる量の水分を用意しましょう。

健康診断 まだまだ 続きます

5月6月の予定

日時	健診名	対象	場所
5月7日(火) 13:30~ ※当初の行事予定より変更しています。	内科健診④	2年生女子 ※当初の行事予定より変更しています。	教育相談室
5月9日(木) ~9:30	尿検査二次	対象者+前回未提出者	朝 HR で回収
5月9日(木) 13:30~ ※当初の行事予定より変更しています。	内科健診⑤	3年生男子 ※当初の行事予定より変更しています。	保健室
5月10日(金) 13:30~	眼科健診①	1年生1,2組全員 +3年生抽出者	保健室
5月13日(月) 13:30~	内科健診⑥	2年生男子	保健室
5月28日(火) ~9:30	尿検査予備日	対象者+二次未提出者	朝 HR で回収
5月29日(水) 13:50~	心臓二次検査	対象者のみ	久米田中に受けに行きます。
5月30日(木) 9:00~	歯科健診①	3年生	保健室
6月10日(月) ~9:30	胸部 X 線撮影	対象者のみ	ピロティ付近
6月11日(火) 9:00~	歯科健診②	2年生	保健室
6月13日(木) 13:30~	耳鼻科健診	1年生+2,3年生抽出者	保健室
6月14日(金) 13:30~	眼科健診②	1年3,4組 +2年生抽出者	保健室
6月18日(火) 9:00~	歯科健診③	1年生	保健室
6月28日(金)	心臓二次健診予備日	対象者のみ	保健センター

- 内科健診の日程について、当初の予定より変更がありました。
- 内科健診の日は「体操服」が必要です。
- 眼科健診には、普段かけている眼鏡を持って健診に来てください。
- 尿検査予備日が、学校での尿検査の最終日です。提出忘れのないようにしてください。
- 歯科健診の日は、歯を磨いてから登校しましょう。
- 耳鼻科健診の日は、前日に耳掃除をしておきましょう。



それ、**心**や**体**からの

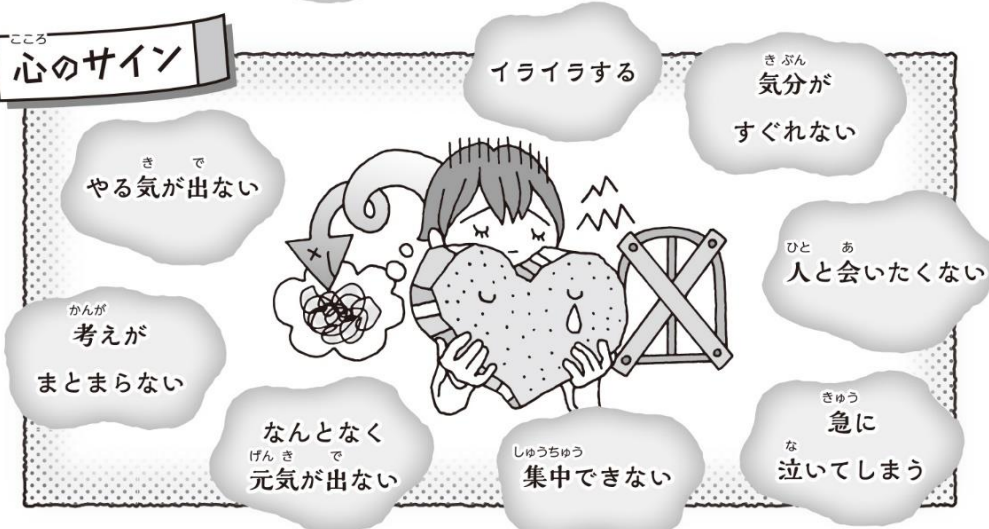
SOSかも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



ひと
一つひとつはちょっとしたことでも、まいにちつづ
毎日続いたり、いくつか
あ
当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。
じかん
のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えて

リフレッシュ!

こころ からだ
心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し
ちが
違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれま
せん。こんなことをしてみましょう。

す
好きなことをする

なに むちゅう
何かに夢中になることで、気分転換
きぶんてんかん
になります。



がんばりすぎない

あたら
新しいことがすぐにできないのは当たり前。
あ まえ
「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて
かんが
あせ
焦らないようにしましょう。



からだ うご
体を動かす

うんどう
運動をすると、心を安定させる働きを持った
こころ あんてい はたら も
セロトニンやエンドルフィンというホルモンが
ぶんびつ
分泌されます。



かんじょう かみ か
感情を紙に書く

かみ か きも せいり
紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽く
こころ かる
なります。客観的に状況を見ることもでき、効
きやくかんてき じょうきょう み
果的な対処法が見つかるかもしれません。



ひとり かか
一人で抱えこまない

だれ はな
誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあり
きも は
ます。家族や友だちに話してみましょう。私も
かぞく とも はな
保健室で待っています。