



ほけんだより5月



令和7年5月1日

芝山町立芝山中学校 保健室

5月の保健目標

生活リズムを整えよう
病気の早期治療をしよう

緑の美しい季節になりました。新学期が始まって、1ヶ月になろうとしています。新しい先生やクラスにも慣れ、緊張が緩んで疲れやすい時期です。保健室でも、疲れが原因の来室生徒がみられます。

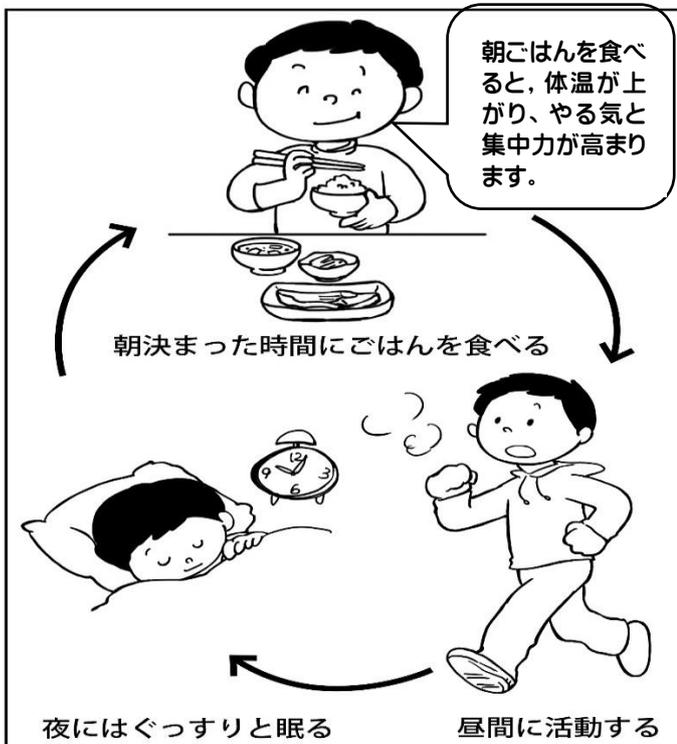
緑は気持ちを落ち着かせ、リラックスさせると言われます。緑(木々)のパワーをいっぱい受け、しっかり睡眠時間をとって、元気に過ごしましょう。

ゴールデンウィーク中も規則正しい生活リズムで過ごそう！



5月は体育祭がありますね。思い出に残る充実した行事にするためには、みんなの「やる気」がとても大事になります。しかし気合いだけ入っていても、体が疲れているとうまくいきません。規則正しい生活を意識し、元気に毎日を過ごしましょう。

規則正しい生活リズム



朝起きてご飯を食べ、昼に活動し、夜は十分に眠るというリズムのある生活を送ることが、人が心も体も元気であるために必要です。私たちの体の中には、こうした体内リズムがあり、朝の太陽の光を浴びて目覚めることで、1日を元気に始めることができます。



5月の保健行事

- | | | |
|-------------|--------------|----------------|
| 2日(金)内科検診1年 | 7日(水)内科検診2年 | 9日(金)内科検診3年 |
| 12日(月)尿検査2次 | 13日(火)貧血検査2年 | 27日(火)尿検査2次予備日 |
| (1次未提出者も提出) | | |

新年度が始まって1ヶ月。こんな症状はありませんか？



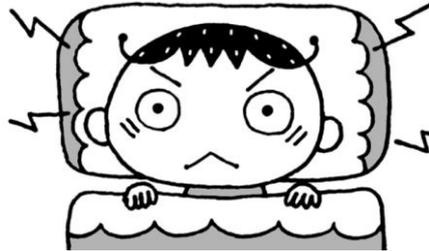
疲れやすい



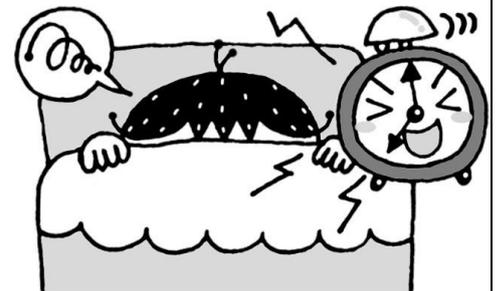
食欲がない



頭が痛い



眠れない
寝つきが悪い



朝、起きられない



楽しいと感じられない



肩がこる



ちょっとしたことで
イライラする

5月病は、新生活に慣れようと精一杯がんばっていた心と体のSOS。あてはまる人は、好きな音楽を聴いたり、運動をしたり、長めにお風呂に入ってリラックスしたりして、早めに心と体を休めてあげましょう。人に話をすることで、解決できることもあります。学校には、保健室前に相談箱があります。相談したい先生の名前を書いてくれたら、その先生が、後でそっと声をかけます。

一人で悩まないで、一緒に解決しましょう。

