



R6. 5. 7
石橋中学校 保健室

新学期がスタートして1ヶ月。新しい環境になれてきた一方で、緊張がとけ、疲れが出てくる頃ではないでしょうか。勉強や部活動など新しい生活で忙しくなっていると思いますが、時々息抜きをしながら、うまく体と心を休めてくださいね。



健康診断 まだまだ 続きます

～5月の健康診断スケジュール～

実施日	検査項目	対象者	注意事項
5/7 (火)	眼科検診	全学年	朝、しっかり顔を洗ってきましょう。
5/8 (水)	腎臓検診二次	該当生徒のみ	早朝尿を取りましょう。前日に準備をして忘れないようにしましょう。
5/10 (金)	耳鼻科検診	1年、2年1～3組	耳掃除をしっかりしておきましょう。
5/17 (金)		2年2～6組、3年	



学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものは選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。「受診のお知らせ」をもらった人は、早めに病院を受診しましょう。

急に気温が上がった日は、**熱中症** に注意！



暑さに慣れていないこの時期は特に注意が必要です。「体育や部活の前は、のどが乾いていなくても水分補給をしっかりする」「朝食をしっかり食べる」などの予防をすることが大切です。



が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

5月病ってなあに？

この時期に耳にする「5月病」は、実は正式名称ではありません。学校や職場で、新年度からの新しい環境や人間関係の変化などによる疲れやストレスからくる心身への影響が5月に入る前後、ゴールデンウィークなどの長めの休日をきっかけにして現れやすいため、「5月病」と呼ばれています。



どんな症状があるのかな？

体に現れる症状

- ◆頭痛
- ◆腹痛
- ◆食欲不振
- ◆だるい
- ◆めまい

など



心に現れる症状

- ◆やる気が出ない
 - ◆イライラする
 - ◆不安や焦りを感じる
- など



こんなことをしてみましょう！！



しっかり睡眠をとる

意識して普段より早めに寝てみましょう！



ゆっくりお風呂に入る

シャワーだけでなく、湯船にゆっくり入るといいですね！



体を動かす

休みの日でも体を動かしてみましょう！



好きな音楽を聴く

好きな歌を聴いて楽しむことも大切です！



読書をする

読書で落ち着いた時間を作ってみてもいいかもしれませんね！



誰かに相談する

誰かに話すことで自分の気持ちが整理できます！



学校にはスクールカウンセラーの先生もいらっしゃいます。相談をしたいという人は、担任の先生に声をかけてくださいね。



保護者のみなさまへ

新年度が始まり1か月が過ぎ、頭痛やだるさなどの体調不良で保健室を利用する生徒が増えてきました。寝る時間が遅くなっているという話も聞かれます。新しい環境で疲れも出てきている時期ですので、早寝・早起き・朝ごはんを中心とした基本的な生活習慣が定着するよう、ご家庭でも声かけをお願いします。