

保健だより 5月

令和5年度
邑楽南中学校保健室

新学期がはじまり、1ヶ月がたちました。新しい環境には慣れましたか？4月から頑張ってきた疲れが少しずつたまるころでもあります。適度にリフレッシュして過ごしてくださいね。

5月病

にご注意ください！！



やる気が起きない💧

気分が上がらない💧

毎身体調が優れない💧



ゴールデンウィークが明けてから、なんだか毎日ゆううつで、朝起きるのもつらいという人はいませんか？5月の連休明けに感じる気分の落ち込みや体調不良といった様々な不調は、5月病と呼ばれています。(ただし、5月病は正式な病名ではありません。)

原因としては、4月からの環境の変化によるストレスから起こると言われています。5月病を長引かせないために、下の3つを実践してみましょう！

誰かに話してみよう！

友だち、おうちの人、先生などにモヤモヤした気持ち、思っていることを話してみると、心が軽くなり、不安がやわらぎます。保健室でももちろんOKです！



質の良い睡眠をとろう！

毎日決まった時間に寝て起きるようにして、リズムを整えることですっきり目覚めることに繋がります。また寝る直前のスマホやタブレットの使用は睡眠の質を低下させます。寝る1時間前には使用をやめましょう。



体を動かしてみよう！

家の周りを1.0分程度散歩してみましょう。ストレスによる緊張がほぐれて、さわやかな気分になります。家の中で伸びをしたり軽めのストレッチをしたりすることで効果を感じることができます。



5月から始める熱中症対策

★「暑熱順化」を始めよう！

暑熱順化とは、暑さを体に慣れさせることをいいます。

熱中症は体が熱さに慣れていないことで起こるため、本格的に暑くなる前に暑熱順化をしておくことで熱中症を予防することにつながります。だんだん暑くなってくる5月ごろから、無理のない範囲で汗をかくような運動を行うようにしましょう。目指せ！熱中症ゼロ！！

ジョギング 15分
ウォーキング 30分



ストレッチや筋トレ 30分



運動は苦手…
というひとは

2日に1回は湯船につかって汗をかく



※あくまでも目安です。無理のない範囲で

5月、6月の健康診断

検査終了後に受診のすすめをもらった人は、早めに受診してください。
 ※視力検査の結果は眼科検診結果とあわせてお知らせします。
 視力を早めに知りたい場合には前原に声をかけてください。

5	16	火	尿検査	全学年	8:50までに提出	・朝、1番の尿をとってくる。
	17	水	尿検査 (予備)	全学年	8:50までに提出	・朝、1番の尿をとってくる。
	22	月	内科検診	3年	13:30~	◎半袖の下に着用のままで検診可能なのはブラジャーのみ。スポブラ・カップ付きキャミソールは不可。
	23	火	眼科検診	全学年	13:30~	・コンタクトレンズの人は装用したまま受ける。
	24	水	歯科検診	2年2組 2年3組 1年	9:00~ 2年2組~	・朝食後歯みがきをしてくる。
6	6	火	尿検査2次	該当者	8:50までに提出	・朝、1番の尿をとってくる。
	7	水	尿検査2次 (予備)	該当者	8:50までに提出	・朝、1番の尿をとってくる。
	8	木	貧血検査	2年(希望者)	9:00~	
	12	月	内科検診	2年	13:30~	◎と同様
	15	木	心臓検診	1年	10:30~	・男女ともに前開きのジャージを用意する
	19	月	内科検診	1年	13:30~	◎と同様

7つの間違いを探そう！答えは保健室前にあります。5分以内に見つけよう！

