



ゴールデンウィークも終わりました。有意義に過ごせましたか。リフレッシュできましたか。中間テストも終わり、ホッと一息ついていると思います。気候的には過ごしやすい5月ですが、朝晩と日中の気温差で体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠と栄養をしっかりと、健康管理に気をつけてください。



### 【五月病（ごがつびょう）？】

「五月病」聞いたことはありますか。新しい環境で緊張していた4月。1ヶ月経ち、少し慣れてきた5月。緊張の糸が切れると同時に、「自分はこれでいいのだろうか」と悩んだり、「何となく疲れる」と思ったりして「新しい環境にうまくなじめていないな」と感じたときに、体や心の調子を崩してしまうことがあります。「五月病」というのは正式な病名ではなく、5月のゴールデンウィーク明け頃から、その症状が出る人が多いことから、このように呼ばれています。下の表でチェックしてみましょう。1～30までで、当てはまるものに○をつけてみてください。

【A】	
1 頭がおもい	
2 全身がだるい	
3 足がだるい	
4 あくびがでる	
5 頭がぼんやりする	
6 いつもねむい	
7 目が疲れる	
8 動作がぎこちない	
9 足もとがたよりない	
10 <u>すぐ横になりたい</u>	
○の数	

【B】	
11 考えがまとまらない	
12 話をするのがいやになる	
13 いらいらする	
14 気がちる	
15 物事に熱心になれない	
16 ちょっとしたことが 思い出せない	
17 することに間違いが 多くなる	
18 物事が気になる	
19 きちんとしていられない	
20 <u>根気がなくなる</u>	
○の数	

【C】	
21 頭がいたい	
22 肩がこる	
23 腰が痛い	
24 息苦しい	
25 口がかわく	
26 声がかすれる	
27 めまいがする	
28 まぶたや筋肉が ヒクヒクする	
29 手足がふるえる	
30 <u>気分がわるい</u>	
○の数	

○はいくつありましたか。○の数が一番多かったのは、A、B、Cのどこでしたか。

Aは「身体的疲労症状」、Bは「精神的疲労症状」、Cは「神経や感覚的疲労症状」の表れです。今感じている疲れをとること、そして、体にも心にも疲れを残さないことが大切です。

「A」が多かった人は・・・

睡眠と、食事をしっかりとることを心がけましょう。  
特に、食事（栄養）は、ビタミンB（豚肉や大豆など）をクエン酸（トマト、梅干し、レモンなど）と一緒にとると、より効果があるようです。

「B」「C」が多かった人・・・

使いすぎた頭や気持ちを休め、リラックスしてゆったりした生活を心がけることが大切です。「遠くの緑を見る」「軽い運動をする」ことでも積極的な休息になります。



（参考資料 NHK「今日の健康」）

去年は「緊急事態宣言」、今年は「まん延防止等重点措置」が出されていて、GWも心から楽しむことはできませんでした。でも、命より大切なものはありません。そんなことを強く感じるGWでした。愛知県でも感染者は増加の一方です。コロナ禍での生活は続きますが、緊張感もち続けつつ、笑顔は忘れずにいたいですね！

## 定期健康診断、順調に進んでいます！

### 内科検診

7年生：5月13日(木)9:00～

8年生：5月20日(木)9:00～

9年生：6月24日(木)9:00～



ごとう けいご  
学校医 後藤 啓五先生 (ごとう内科クリニック)

#### <何を調べるの？>

- ・ 聴診、触診、(問診)をして、心臓、皮膚、栄養状態、胸郭・背骨・四肢の状態など総合的に診断します。結核健診、運動器検診を兼ねています。

#### <注意事項>

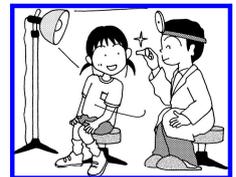
- ・ 半袖体操服、ハーフパンツで行います。忘れずに準備してください。
- ・ 予備日はありませんので、できるだけ欠席しないようにしてください。学校で実施できなかった場合は、保護者の方に、学校医のクリニックに連れて行っていただきます。ご理解と協力をお願いします。

#### 8・9年生の保護者の皆様へ

宿泊行事につきましては、事前健康調査を実施しますが、詳細については後日お知らせします。期限の短い中、調査表への記入をお願いすることになるかもしれません。ご理解とご協力をお願いします。9年生の検診日が年度当初と変更になっています。ご承知おきください。

### 耳鼻科検診

5月19日(水) 13:30～



すぎうら まこと  
学校耳鼻科医 杉浦 真 先生 (陶生病院)

#### <何を調べるの？>

- ・ 耳、鼻、のどに異常がないか調べます。

#### <注意事項>

- ・ 前日に、耳掃除をしておいてください。
- ・ 髪の毛で耳が隠れてしまう人は、ヘアピン等で留めて、耳がしっかり見えるようにしておいてください。
- ・ 瀬戸市では、耳鼻科検診は3年に1度実施しています。予備日はありませんので、できるだけ欠席しないようにしてください。欠席された場合は、保護者の方に、陶生病院に連れて行っていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

#### 【保護者の皆様へ】

学校での、検査・検診は、「スクリーニング」といって、疑わしいものもすべてチェックし、専門医による再検査・相談等につながるというものです。異常の疑いがあった場合は「受診のすすめ」をお渡ししますので、医療機関にご相談ください。医療機関での受診の結果、「異常なし」と診断される場合もあると思いますが、ご理解とご協力をお願いします。新型コロナウイルスの関係で、受診がためられる場合もあるかと思いますが、受診時期は保護者の方の判断で結構です。受診されましたら、医師等の証明を受け、用紙を学校に提出してください。