



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とり、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月から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 すぐ横になりたい	
○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 根気がなくなる	
○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 ピクピクする	
29 手足がふるえる	
30 気分がわるい	
○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」）

コロナ禍ではありましたが、ゴールデンウィークはリフレッシュできたのではないのでしょうか。GWで人が動いたこともあり、感染者は増加傾向になっていますが、私たちがやることは、今まで通りの感染予防アクションです。「手洗い」「マスク」「距離」「換気」今一度、みんなでしっかり確認しましょう！

5月保健目標 生活リズムを整えよう



kosugi



新学期が始まって1ヶ月。新しい環境に慣れるために、緊張した日々を送った人は多いと思います。肩に力が入ったり、無理して笑顔をつくったりしていた人もいたかもしれませんね。

ゴールデンウィークで、少しだけ夜更かしや朝寝坊ができたり、自分の好きなことにじっくり取り組んだりして、リフレッシュできたのではないのでしょうか。

GW直後の今、健康で学校生活を送ることができるよう、生活リズムを整えることがとても大切です。GW中のような生活リズムを続けていると、心身の健康状態に悪い影響が出てしまいます。7年生は校外学習で終日屋外での生活、8・9年生は宿泊行事を控えています。今のうちに心身共に健康な状態にしておきましょう！

何はともあれ、「睡眠」「栄養」をしっかりとることが重要です！

心配や不安なことがあったら、保健室に来てください。一緒に考えましょう。

＜定期健康診断 これからの予定＞

5月24日（火）10：00回収 尿再検査（一次検査で異常がみられた生徒が対象です）
5月26日（木） 9：00～ 9年生内科検診（修学旅行事前検診を兼ねます）
6月 2日（木） 9：00～ 7年生内科検診

※ 日にちが近づいたら、再度案内します。いずれも予備日はありませんので、なるべく欠席しないようにしましょう。ご理解とご協力をお願いします。

保護者の皆様へ

【 定期健康診断の結果について 】

専門医による診察や再検査等が必要な項目について、「受診のすすめ」という形で、順次お知らせの用紙をお渡ししています。用紙をもらわなかった場合は、今回の健康診断では「異常の疑いはなし」ということになります。学校での健康診断は、疑いのあるものも全てピックアップすることになっていますので、受診結果、「異常なし」「治療の必要なし」と診断されることもあると思います。ご了承ください。ご不明な点がございましたら、養護教諭 小杉までおたずねください。

＜今までに「受診のすすめ」をお渡ししたもの＞

- 視力検査 ○眼科検診 ○聴力検査 ○4月21日に実施した7年生の心電図検査
- 4月28日に実施した8年生の内科検診

