

ほけんだより 5月

R3. 5 美浜中学校 保健室

新学年になって1ヵ月。GWも明け、体育祭練習が始まりましたね。美浜中で初めての5月開催の体育祭です。急な暑さに体が慣れていないので、熱中症に気をつけましょう！
また、「5月病」と言われるように5月は4月にがんばった分の心と体の疲れが出やすい時期です。無理をせず、自分の心と体の声に耳を傾けながら過ごしましょう。

5月の保健目標

生活のリズムを整えよう！

5月病
って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

5月病にならないためには・・・
生活のリズムを整えることがとっても大切！！

- ☀ 朝起きたら太陽光を浴びる
- ☀ 時間に余裕をもって起きる
- ☀ バランスのとれた朝ごはんを食べる
- ☀ 日中は体を動かす
- ☀ 休日も平日と同じ時間に起きる
 - ） 夕飯は腹8分目にする
 - ） お風呂にゆっくり入る
 - ） 夜更かしをしない
 - ） 寝る前2時間はスマホ・パソコンを控える
 - ） 暗くした部屋でぐっすり眠る



5月病に負けずに元気に過ごそう！



心のモヤモヤリフレッシュ法♡→♡



♡好きな音楽をきく



♡周りの人に相談する



♡のんびり過ごす

♡体を動かす

♡気持ちを書き出す

♡ふーっと腹式呼吸

カバンの中に

“+1”



水筒 持ってきていますか？



上着と下着



体育祭練習が始まりました！
準備をしっかりとしよう！

＜清潔面＞

- ☆汚れたとき用に予備のマスクを用意しよう
- ☆手をふくハンカチと汗拭きタオルは別にしよう
- ☆汗を吸い取るために下着を着よう

＜熱中症予防＞

- ☆いつもより多めに水分補給できるように水筒をもってこよう
- ☆帽子をかぶろう
- ☆日焼け止めをぬろう

健康診断の結果をお知らせします

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。

でも早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診をすすめるお知らせをもらったなら、なるべく早く専門医でみていただくようお願いいたします。

健康診断・忘れずにね。



5月は歯科検診、耳鼻科検診、尿検査があります。年に1回の機会なので休まず受けましょう。せにか分かんないことがあればいつでも保健室へどうぞ☆

