

5月のほけんだより

令和4年5月9日 発行

大阪市立新生野中学校 保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんあって楽しいことも多いですが、ストレスや不安を感じている人も中にはいるのではないのでしょうか。ストレスと上手につきあうには自分に合った工夫をすることが必要になってきます。ときにはゆっくり休みながら、心の健康についても振り返ってみてください。



5月病ってなに??

5月病とは、新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいるような不調が出てくることです。5月病は正式な病名ではありません。

こんな症状ありませんか?

体

- なんとなくだるい
- 寝つきが悪い
- 食欲がない
- 頭が痛い など



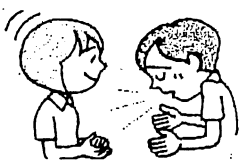
心

- 今まで好きだったものに興味がなくなった
- 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

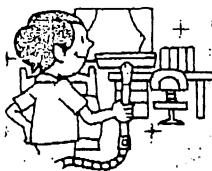
*入学・進級の機会に『がんばるぞ!』と思っていたけれど、不安や緊張のせいで、心が少し疲れてしまっているのかもしれません。

まずはのんびりと過ごし、十分な睡眠や休息を取り、体と心を休ませてあげましょう。そして、自分にあったストレス解消法をみつけましょう。例えばこんな方法があります!

友だちに話す



部屋の片づけをする



本を読む



ゆっくりお風呂に入る



困っていることや相談がある人は、保健室に話しに来てください。

健康診断の日程

5月もまだまだ健康診断が続きます。自分がいつ、何の検診を受けるのか確認し、欠席しないようにしましょう！！

今月の予定

じっしび 実施日	こうもく 項目	たいしょうがくねん 対象学年	れんらくじこう 連絡事項
5/10 (火)	しかけんしん 歯科検診①	ねんせい 1・3年生	ちょうしよくこ は ていねい *朝食後は、歯みがきを丁寧にしてください。
5/11 (水)	しんぞうけんしん じ 心臓検診1次	ねんせい 1年生と ねんせい 2・3年生 たいしょうしゃ 対象者	しんぞうけんしん よ び び *心臓検診は予備日がないため、 けっせき 欠席しないようにしましょう。
5/12 (木)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	よ び び *予備日はありません。
5/18 (水)	けんによ 検尿①	ぜんがくねん 全学年	わす ていしゅつ *忘れず提出してください。
5/19 (木)	けんによ 検尿②	ていしゅつ 提出漏れ	ぜんじつ ていしゅつ わす ひと かなら ていしゅつ *前日に提出し忘れた人は必ず提出してください。
5/20 (金)	ないかけんしん 内科検診③	ねんせい 2年生	じょし *女子はTシャツまたはタンクトップを忘れずに ちやくよう 着用してください。
5/31 (火)	しかけんしん 歯科検診②	ねんせい 2年生と ねんせい 1・3年生 けっせき 欠席者	ちょうしよくこ は ていねい *朝食後は、歯みがきを丁寧にしてください。 ねんせい よ び び *2年生は予備日がありません。

早めに熱中症対策を！！



5月になり気温も徐々に高くなりました。この時期から気をつけておきたいのが熱中症です。今から熱中症対策をしておきましょう。



ぼうし
帽子をかぶる



あせ
タオルで汗をふく



すいぶんほきゅう
水分補給

あつ ひ むり
暑い日は無理せず、のどがかわ まえ
すいぶんほきゅう
前にこまめに水分補給をするようにこころがけましょう！