

保健だより 5月

栃木県立真岡北陵高等学校 保健室

新学期スタートから1ヵ月が経ちました！

新たな年度がスタートし、1ヶ月が経ちました。新生活には慣れたか？慣れたところにこれまでの疲れが出て、体調を崩しやすくなります。しっかりと睡眠をとり、体調を整えましょう。

健康診断は、まだまだ続きます。欠席のないようにしましょう。



★今月の健康診断★

日付	曜日	検診予定
5月 7日	火	眼科検診（全学年）
5月10日	金	腎臓検診 二次検査（対象者）
5月13日	月	結核検診（1学年）
5月30日	木	歯科検診
5月31日	金	内科検診（2学年）

※検診後には、再検査や結果のお知らせを配布します。なるべく早めに病院を受診し、結果を保健室まで報告してください。

★5月のスクールカウンセラーのお知らせ★

5月28日（火）8：55 ～ 16：50 希望する生徒は、担任の先生まで伝えてください。

※相談室について

帰りのSHR終了後から16：50まで管理棟3階相談室で教育相談係の先生がいます。気軽に話しに来てください。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK

睡眠時間を十分とっていますか？ 早寝 早起	3度の食事はきちんと食べていますか？ 朝食は特に大切	適度にからだを動かしていますか？	心とからだの疲れ、上手にとっていますか？ リラックスタイム
-------------------------------------	--	-------------------------	---

5月病!?

ごがつびょう 5月病!?

と思ったら…

- ☐ 学校を休みたい…
- ☐ つまらない…
- ☐ ゆううつだ…
- ☐ 疲れる…
- ☐ だけど眠れない…
- ☐ まわりの人がまぶしく見える…

ひと休みして、心の充電を。



急な暑さにご用心

調節しやすい衣服をチョイス	かわくまえに水分を補給	日ざしをよける
----------------------	--------------------	----------------



体の疲れ、心の疲れ・・・出ていませんか？

この時期にみられる体・心の疲れによる体調不良は、かつて「5月病」とよばれることもありましたが（正式な病名ではありません）。新年度からの環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスの影響が、5月に入る頃から現れることが多いのです。

【身体的な症状】

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

【精神的な症状】

やる気が出ない、イライラする、不安・焦りを感じるなど

これらを解消するための方法のひとつとして「リラックス」があげられます。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる・・・自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、ときどきは心と体を癒すようにしてくださいね。