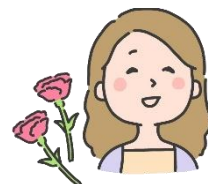


保健だより 5月号



5月14日は
母の日

令和7年5月発行
船橋市立前原中学校
保健室

それって五月病かも!?



5月の連休後に、「学校(仕事)に行きたくない」「なんとなく調子が悪い」「授業(仕事)に集中できない」などの状態をまとめたものです。症状としては、食欲が落ちる、眠れなくなる、やる気がでない……などがあげられます。



五月病は主に**ストレスが原因**で起こるといわれています。進学・就職や引っ越しなどで環境が変わり、特にストレスがかかってしまいやすい時期に発症します。



五月病はだれでもなる可能性があります。環境が大きく変わったことで周りにうまく馴染めないという人や、性格的に几帳面でまじめな人、一人で抱え込んでしまう人は要注意です。気負いすぎず、周りの人を頼りましょう。



★ストレスをためないこと!

→好きなことをしたり、好きなものを食べたり、音楽を聴いたりするとストレス解消になります。

★運動をすること!

→汗をかくと心もスッキリします。また、質のよい睡眠をとることができます。

★仲間同士で悩みを共有すること!

→同じ境遇の人同士で悩みを共有すると、自分だけじゃないんだという安心が得られます。



健康診断の日程



健康診断の日はジャージを忘れずに!

月 日	時間	検診名	対象
5 / 1 (火)	13:20~	内科検診 (福井 Dr.)	2年1~5組女子
7 (水)	13:30~	内科検診 (萩原 Dr.)	3年1~5組男子
8 (木)	8:45~	歯科検診 (塚本 Dr.)	1年7・8組 3年1~4組
12 (月)	13:10~	内科検診 (篠本 Dr.)	1年6~8組男女
13 (火)	8:45回収	尿検査3回目	未提出者・二次対象者
14 (水)	13:30~	内科検診 (萩原 Dr.)	2年1~3組男子 3年6~8組男子
15 (木)	13:20~	内科検診 (福井 Dr.)	2年6~9組女子 3年1~2組女子
22 (木)	13:20~	内科検診 (福井 Dr.)	3年3~8組女子
28 (水)	13:10~	内科検診 (萩原 Dr.)	2年4~9組男子
29 (木)	8:45回収	尿検査最終日	二次対象者
30 (金)	9:10~	歯科検診 (大野 Dr.)	2年1~6組男女

色覚検査について(2年生・希望者のみ)

船橋市では、色覚異常の生徒に配慮した指導ができるよう、小学3, 6年、中学2年の希望者を対象に色覚検査を行っております。

別途お知らせを配付しますので、検査の希望の有無をご回答ください。各日、帰りの会終了後から10分程度(1人あたり約1分)で実施予定です。欠席者や都合がつかない生徒は、昼休み等を実施します。



検査は他の人に見られないように配慮するので安心してください。

