

# ほけんだより

大穴中学校  
保健室発行  
2024. 5. 2

新学期がスタートして1か月が経ちました。  
新しい学級には慣れてきましたか？  
ちょっぴり緊張していた4月が過ぎ、新しい環境に慣れてホッとしてくるこの時期は、心とからだの疲れがでてくる時期でもあります。疲れたな…と思ったら早めに休養するようにしましょう。

## —5月の保健目標—

☆自己の生活習慣を振り返り、  
健康目標を立てよう。



5月の予定



日時	検査項目 (対象学年)	注意事項
5/8 (水) 8:45~	歯科検診 (1年・2年1・2・3組)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・当日の朝食後、ていねいに歯を磨いておきましょう。</li> <li>※ていねいに磨かないと歯垢付着に〇がついてしまいます。</li> </ul>
5/27 (月) 8:45~	歯科検診 (2年4・5組・3年・10組)	
保健室		
5/13 (月)	尿検査(2回目) (再検査者・一次未提出者)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・13日(月)・22日(水)起床後、最初の尿をとってください。</li> <li>・容器や緑の紙袋がない人は早めに保健室に言いに来てください。</li> </ul>
5/22 (水)	尿検査(3回目) (再検査者・二次未提出者)	
保健室	8:45までに保健室に提出	<p>前の日にトイレにコップを おいておくと忘れないよ！</p>
5/14 (火) 13:30~	内科・結核・運動器検診 (3年・10組)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・服装は体操服(下着なし)の上からジャージを着ます。</li> <li>・女子は更衣室で着替えます。</li> </ul>
5/21 (火) 13:30~	(1年)	
5/28 (火) 13:30~	(2年)	
男: 会議室 女: 保健室		
5/31 (金) 10:30頃	眼科検診 (1年)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・検診前日は目を休めましょう。(テレビやスマホ、ゲームなどの液晶画面は長時間見ないようにしましょう。)</li> </ul>
保健室		

最近疲れて  
いませんか??

かつびょう  
5月病って知ってる??



「新しい環境に慣れる」ということは、実は大変エネルギーがいることです。心やからだに疲れがたまり、5月の連休明け頃から、いろいろな症状があらわれてくることを一般的に「5月病」といいます。正式な病名ではありませんが、聞いたことがある人が多いのではないのでしょうか。それだけ皆さんに身近な不調といえます。

## こんな症状ありませんか!?

やる気が出ない からだがだるい 	食欲がない よく眠れない 	ネガティブ思考 になる 	集中力の低下 	風邪でもないのに 頭痛・腹痛など 
------------------------	---------------------	--------------------	------------	-------------------------

## 5月病の対処法!

心とからだに疲れをためないのがポイント!

趣味や好きなこと に打ち込める時間 をつくる 	家族や友人と コミュニケーション 	からだを動かして ストレス解消! <p>特にウォーキングや 軽いランニング等の 有酸素運動、ストレ ッチなどがおすすめ</p>	生活リズムを 整える <p>特に睡眠にはスト レス解消効果も!</p>	「これくらいでき ば十分!」と 自分で自分をほめる セルフ <p>よしよし</p>
----------------------------------	-------------------------	---	---	---

5月16日は  
旅の日

実り多い校外学習にしよう!

もうすぐ学校を離れて「旅」をしながら、様々な体験・学習をする校外学習があります。実り多いものにするためにも、出発前から生活リズムを整え、体調を整えて参加しましょう!

## 出発までに...準備しよう!



体調の悪いところは 治しておこう <p>*体調をくずしている人、健康診断で受診を勧められた人は病院に行っておきましょう。</p> <p>*特にむし歯は環境が変わると痛くなる場合があります。治しておきましょう。</p>	生活のリズムを整えておこう <table border="1"> <tr> <td>                             睡眠  <p>寝不足は体調不良や乗り物酔いの原因に。</p> </td> <td>                             食事  <p>体力保持・腹痛防止のためにも3食バランス良く!</p> </td> <td>                             排便  <p>同じ時間にトイレに行く習慣をつけるのが理想的。</p> </td> </tr> </table> <p>2週間前くらいから意識して生活しよう!</p>	睡眠 <p>寝不足は体調不良や乗り物酔いの原因に。</p>	食事 <p>体力保持・腹痛防止のためにも3食バランス良く!</p>	排便 <p>同じ時間にトイレに行く習慣をつけるのが理想的。</p>	必要な薬を確認しよう <input type="checkbox"/> 主治医からの薬 <input type="checkbox"/> 常備薬(調子をくずした時に飲む飲み慣れた薬) <input type="checkbox"/> 酔い止め薬 <input type="checkbox"/> 生理用品・鎮痛剤 <input type="checkbox"/> 絆創膏・湿布・虫除け薬 等 <p>★絶対に友達同士で、薬の貸し借りをしないでください。</p>
睡眠 <p>寝不足は体調不良や乗り物酔いの原因に。</p>	食事 <p>体力保持・腹痛防止のためにも3食バランス良く!</p>	排便 <p>同じ時間にトイレに行く習慣をつけるのが理想的。</p>			

<p>やる気が出ないからだるい</p> 	<p>食欲がないよく眠れない</p> 	<p>ネガティブ思考になる</p> 	<p>集中力の低下</p> 	<p>風邪でもないのに頭痛・腹痛など</p> 
---	--	---	---	--

<p>趣味や好きなことに打ち込める時間をつくる</p> 	<p>家族や友人とコミュニケーション</p> 	<p>からだを動かしてストレス解消！</p>  <p>特にウォーキングや軽いランニング等の有酸素運動、ストレッチなどがおすすめ</p>	<p>生活リズムを整える</p>  <p>特に睡眠にはストレス解消効果も！</p>	<p>「これくらいできれば十分！」と自分で自分をほめるセルブ</p>  <p>よしよし</p>
--	--	--	--	--

<p>体調の悪いところは治しておこう</p>  <p>*体調をくずしている人、健康診断で受診を勧められた人は病院に行っておきましょう。</p> <p>*特にむし歯は環境が変わると痛くなることがあります。治しておきましょう。</p>	<p>生活のリズムを整えておこう</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1632 222 1852 550"> <p>睡眠</p>  <p>寝不足は体調不良や乗り物酔いの原因に。</p> </td> <td data-bbox="1852 222 2099 550"> <p>食事</p>  <p>体力保持・腹痛防止のためにも3食がバランス良く！</p> </td> <td data-bbox="2099 222 2318 550"> <p>排便</p>  <p>同じ時間にトイレに行く習慣をつけるのが理想的。</p> </td> </tr> </table> <p>2週間前くらいから意識して生活しよう！</p>			<p>睡眠</p>  <p>寝不足は体調不良や乗り物酔いの原因に。</p>	<p>食事</p>  <p>体力保持・腹痛防止のためにも3食がバランス良く！</p>	<p>排便</p>  <p>同じ時間にトイレに行く習慣をつけるのが理想的。</p>	<p>必要な薬を確認しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 主治医からの薬</li> <li><input type="checkbox"/> 常備薬（調子をくずした時に飲む飲み慣れた薬）</li> <li><input type="checkbox"/> 酔い止め薬</li> <li><input type="checkbox"/> 生理用品・鎮痛剤</li> <li><input type="checkbox"/> 絆創膏・湿布・虫除け薬 等</li> </ul>  <p>★絶対に友達同士で、薬の貸し借りをしないでください。</p>
<p>睡眠</p>  <p>寝不足は体調不良や乗り物酔いの原因に。</p>	<p>食事</p>  <p>体力保持・腹痛防止のためにも3食がバランス良く！</p>	<p>排便</p>  <p>同じ時間にトイレに行く習慣をつけるのが理想的。</p>					