

# 保健だより

令和3年5月8日  
中野区立明和中学校  
保健室  
No.2



◆新年度がスタートして1ヶ月が過ぎましたGW直前は、新年度の疲れからか体調不良等で保健室に来る人がとても多かったです。GW前後は心身の疲れが出やすい時期です。頭痛、腹痛、食欲がない、だるさなどを感じたら、いつもよりも早めの就寝を心がけたり、リラックスタイムを作ったりして心と体を休めましょう。

◆気温が30℃近くまで上がる日も出てきて汗をかく季節になりました。汗をかいたらすぐに拭き取るなど衛生面に気をつけましょう。また、先日行われた熱中症予防講習会でのお話を思い出し、熱中症対策も行って、元気に過ごしましょう。

## 5月の保健目標

### 病気の早期治療をしよう。

各検診が終了した後、医療機関や検査機関等で詳しい検査や治療等が必要な人には「結果のお知らせ」を配布しています。

## ◇5月の保健行事◇

- 10(月)1校時 聴力検査(3年)  
13:15~耳鼻科検診(3年、I組)
- 11(火)朝回収 尿検査(全学年)
- 13(木)14:00~心臓検診(1年、他学年対象者)
- 17(月)13:15~耳鼻科検診(2年)
- 18(火)朝回収 尿検査(未提出者)
- 20(木)9:00~歯科検診(1,3年)
- 25(火)13:30~内科検診(2年)
- 28(金)13:15~耳鼻科検診(1年)

## 『5月病』ってなんだろう？

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名(医学用語)ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい...そんな理由から、こう呼ばれているようです。

### 身体的な症状

頭痛 腹痛 だるさ  
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  
不安やあせりを感じる など



これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす...自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにしてみましょう。

自分でどうしたらよいか分からず困っている人は、相談室や保健室で話をしてみよう!



