

# 5月のほけんだより

2025. 5. 8  
津田中 保健室

5月の予定

健康診断 まだまだ 続きます

5 / 13 (火)	尿検査 (1回目)	全校生徒
5 / 21 (水)	眼科健診	1年生と2・3年生有症者
5 / 26 (月)	心電図検査	1年生
5 / 29 (木)	耳鼻科健診	1年生

5月6日は「ひつか立夏」といって、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風がふくこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。津田中学校でもいよいよ体育祭の練習が始まります！でも、皆さんの体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症になる危険があります。体育祭の練習の時には、水分を忘れず持ってきて、こまめに水分補給を行ってくださいね。

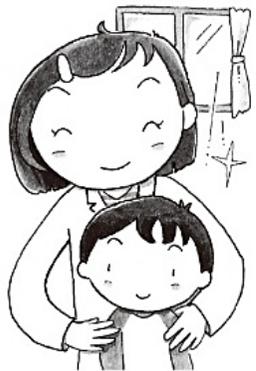


元気が出ない    イライラする    疲れを感じる    食欲が出ない  
 学校に行きたくない    やる気が出ない    好きなことも楽しくない  
 頭痛や腹痛がある    なかなか眠れない    なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

上のような症状に当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか？その変化について行こうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



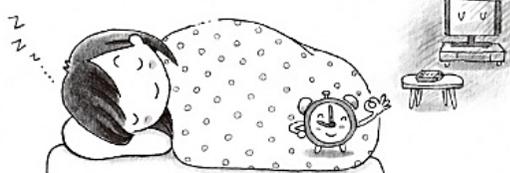
そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいよ。

## おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなる場合があります。

## 睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

## ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

## 適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。



## そろそろはじめましょう 熱中症予防

屋間の気温がぐんぐん高くなってきました。熱中症予防のため、こまめな水分補給の習慣が大切です。手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持ってきましょう。

### 今日から始める夏の準備

### 汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

### 暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

事前に天気予報をチェックして無理なく上手に過ごそう！

## クイズ! 何を食べたのかな?



脳にエネルギーが届いて、朝起きたばかりでも頭が働くよ。



胃と腸が動いて、朝うんちが出やすくなったよ。



体温が上がって、午前中から体を思いっきり動かせるよ。



体育祭の日はもちろん、毎日食べてきましょうね！保健室でも、体調が悪くなった時には、これを食べてきたかどうか必ず質問しますので、答えられるようにしておいてください。毎日食べているけど体温が低い人は、品数を増やしてみるのもオススメ♪