

# ほけんだより 5月

R5 5月1日  
上尾市立大石中学校  
保健室

## あたらしい環境には慣れましたか？

新学期が始まってから1か月が経ちました。新しい学校、新しいクラスはどうか？クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかし、その一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。ゴールデンウィークなども活用して、それぞれ自分に合った方法でリフレッシュして疲れを癒しましょう。

また、雨の日が増えたり気温も上がったりして、体調を崩す人や熱中症になる人が増えていきます。疲れているときは無理をしすぎず、適度に休みをとりながら健康な生活を送れるようにしましょう。

そして、1年生は5月末に宿泊行事が控えています。体調管理や休みの日の過ごし方に注意して、充実した宿泊行事になるようにしましょう。

## 5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す  
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける  
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する  
(太陽の光を浴びる)

## ～健康診断後の治療のお知らせについて～

4月から実施しております健康診断・身体測定について、受診が必要なご家庭にのみ、治療のお知らせを配布させていただきます。治療のお知らせを受け取られましたら、なるべく早めに受診していただきますようお願いいたします。

また、全ての検診が終了次第、結果を健康手帳に記入してご家庭にお知らせいたします。

ご不明な点などがございましたら、大石中学校保健室までお問い合わせください。



# 「5月」だけど5月じゃない!?

「五月晴れ」という言葉があります。梅雨の間に晴れたことですが、「5月のよく晴れた天気」という意味で使われることが多いです。5月のよく晴れた日は、日差しが強いことがあります。寒い冬を過ごしてきたみなさんのからだは、暑さにまだ慣れていません。そんなときこそ、**熱中症に注意!!!**

みなさん、自分の水筒を忘れずに持ってきていますか?大石中学校では、感染症対策のため、給水器の使用を中止しています。熱中症予防のためにも、多めに水分を持ってくるようにしましょう。

また、軽い運動で暑さにからだをならしておく、こまめに水分をとる、運動をするときは休憩をするなどで熱中症予防を心がけてくださいね。



## 急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり  
紫外線を避けよう

### 今後の検診予定

- ・5月 8日(月) 13:30~ 1の1~1の4、もちの木 内科検診
- ・5月 9日(火) 13:30~ 2年生 眼科検診
- ・5月15日(月) 13:30~ 1の5~1の7 内科検診
- ・5月15日(月) 全学年 尿検査(必ず全員ご提出ください)
- ・5月16日(火) 13:30~ 2の1~2の4 内科検診
- ・5月18日(木) 13:30~ 2の5~3の8 歯科検診
- ・5月22日(月) 13:30~ 2の5~2の8 内科検診
- ・5月23日(火) 13:30~ 3の1~3の4 内科検診
- ・5月29日(月) 13:30~ 3の5~3の8 内科検診

