

保健だより

5月

伊勢崎市立境西中学校
保健室 No.2
令和6年 5月

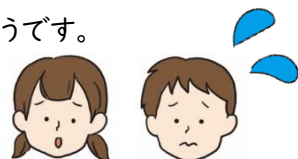
新学期が始まってもうすぐ1か月。新しい学年・クラスに慣れてきた一方、今まで緊張でまぎれていた体や心の疲れが出てくる頃でもあります。上手に気分転換をしたり、睡眠を十分にとったりして、「頑張る」と「休む」のバランスを大切に過ごすようにしてみましょう。

『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。学校等で、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、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的な症状…やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる など



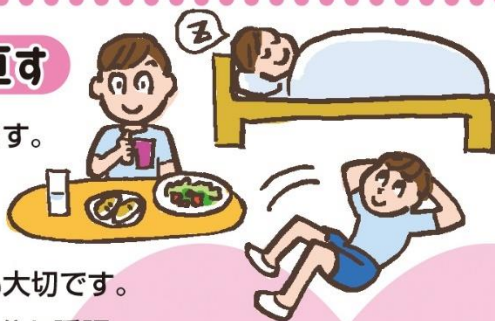
これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。

自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体を癒すようにするといいですね。



生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、
生活習慣を見直して
体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、
「もう半分しかない」と思うのではなく、
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
同じものでも見方を変えれば、
気持ちも変わってきますよ!



心の健康を
保つために
できること



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

自分に合ったリラックス法を見つける

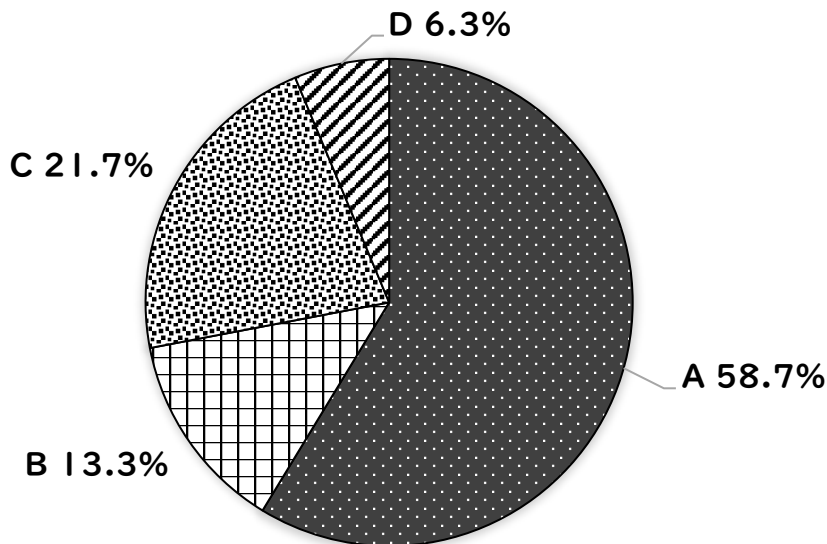
映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を
いくつか見つけておきましょう。

視力検査の結果について

境西中学校の視力(裸眼・矯正含む)は、以下の通りの結果でした。【4月視力検査の結果より】

「視力 B 以下だった人」「コンタクトレンズの定期検診に行っていない人」には結果のお知らせを配りました。

快適な生活を送るためにも、ぜひ早めに眼科に受診して、受診報告書の提出をお願いします。



視力区分	境西中結果
A (1.0以上)	58.7%
B (1.0~0.7)	13.3%
C (0.7~0.3)	21.7%
D (0.3未満)	6.3%

5月の定期健康診断日程について



日にち	時間	定期健康診断の項目	対象学年
8日(水)	8:45~	歯科検診	全学年
9日(木)	13:15~	耳鼻科検診	全学年
13日(月)		尿検査容器【配付】	全学年
14日(火)	1時間目までに 提出	尿検査1回目【提出】	全学年
15日(水)		尿検査2回目【提出】	14日の未提出者
29日(水)	13:30~	内科検診	全学年

夏が近づいています

5月5日は立夏。この名前のおり、夏を感じ始める頃という意味です。

5月は「春」という印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきていますね。

急に暑くなることもあります、みなさんはまだ慣れていないのではないのでしょうか。

暑さに慣れていないときは、**熱中症に注意**です。

こまめに水分をとり、**熱中症予防**を心がけてくださいね。

また、暑いときは上着を脱ぐなど、**服装で調整**するようにしましょう。

