

# 保健だより 号



令和6年5月  
流山市立西初石中学校  
保健室

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。新しい学年、クラスには慣れてきましたか？この時期は、疲れが出始める頃でもあります。頑張ることも大切ですが、息抜きするのも同じくらい大切です。疲れたなと感じたら、早めに休養をとるようにしましょう。困ったこと、気になることがある人は、気軽に保健室に足を運んでください。楽しい学校生活を送ることができるようにサポートします！



## 5月病って何だろう？



環境が変わって、緊張や疲れがピークに達するこの時期。張りつめていた糸が、ゴールデンウィークでプツンと途切れ、学校に気持ちが向かなくなることがあります。休みをとっても気分が悪かったり、疲れがとれなかったり…。もしかしたら、5月病かもしれません。初期症状としては、やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどが挙げられます。これらの症状がきっかけとして、徐々に体調が悪くなり、欠席が続くことがあります。



### 五月病の原因は？

五月病は、主にストレスが原因で起こります。進学や転居など、新しい環境に変わる人が多い新年度は、特にストレスが溜まりやすい時期なのです。

### こんな人は要注意

5月病は誰でもかかる可能性があります。受験などの大きな目標を達成したことで燃え尽き症候群のような状態になっている人や、環境が大きく変わったことで周りにうまくなじめないという人は、ストレスを溜め込みやすいので注意が必要です。また、性格的に几帳面でまじめ、責任感がある人や、一人で抱え込んで全てきちんとしようとする人も要注意です。気負いすぎずに、周りの人に協力を求めるようにしましょう。

### 予防のポイントは？

五月病を予防するためには、ストレスを溜めないことが一番です。好きなことをしたり、好きなものを食べたり、ゆっくり過ごすことが、ストレス解消につながります。また、適度な運動や規則正しい生活を心がけること、誰かに話を聞いてもらい悩みを共有することも、5月病の予防には効果的です。

## 流山市小・中学校健歯優良生徒コンクールについて

5月9日に行われた歯科検診の際に3年生の生徒の中から、最も健康な歯を持つ健歯優良生徒の選出が行われ、3-1 佐野暖真さん、3-2 小石沢大翔さん、杜澤唯衣さん、3-4 山口優真さんが候補として選抜されました。そして、最終選考の結果・・・



3年2組 杜澤 唯衣 さん

3年4組 山口 優真 さん



が選ばれました。おめでとうございます！！



学校歯科医の武田先生より「大人になっても、きれいな歯を保つようにこれからも、がんばってください」とのお話がありました。歯は一生使い続けるものです。みなさんも、いつまでもきれいな歯でいられるように、これからも日頃のケアをしっかりと行っていきましょう。



## 体育祭に向けて準備をしていこう！

6月1日（土）の体育祭に向けて、5月27日（月）から体育祭練習が始まります。毎年、体育祭練習中から、当日にかけて、ケガや体調不良者が多くみられます。できる限り、予防・対策をして、当日全力を出せるよう、準備をしていきましょう。

練習期間中や前日は早めに就寝し、当日は必ず朝ご飯を食べて、時間に余裕をもって登校しましょう。



爪は短く切っておきましょう。爪が長いと、競技中に折れたり、人に当たって傷つけてしまう恐れがあります。



必ず準備運動を行い、身体のウォーミングアップを行しましょう。



こまめに水分補給をしましょう。（喉が渇く前に水分補給を！）体調が悪くなったら、出来るだけ早く先生に申し出るようにしましょう。

