

ほけんだより 5月

令和5年5月8日
常盤松中学校
保健室

1年生は入学して約1か月が経ちました。お家でのお子様の様子はいかがでしょうか。学校では元気よく挨拶をして、活発に動いている姿が見られて、たのもしく思います。

2・3年生は、宿泊行事があります。2年生は、初めての宿泊になるので、楽しみだけど不安があるお子様も多いと思います。少しでも気になることがあれば、お伝えいただければ幸いです。



校外学習・宿泊行事

健康チェックポイント

乗り物酔いを 予防しよう



- ✓ 酔い止めの薬は
乗る30分前までに
- ✓ 睡眠・食事で
体調を整えておく
- ✓ 「絶対酔わない！」
強い気持ちも効果アリ

お腹のトラブルを 予防しよう



- ✓ 食事抜き・食べすぎは
絶対ダメ
- ✓ トイレに行きたいときは
がまんしない
- ✓ お腹をしめつける
服装はさける

「だるい」「疲れた」を 予防しよう



- ✓ 前の日まで疲れを
ためないように過ごす
- ✓ 消灯時間を守り、
睡眠時間を減らさない
- ✓ 楽しくても、
はしゃぎすぎない

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。



5月病に注意

最近気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてぼ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、まじめな人、責任感が強い人等が、なりやすいと言われています。

「5月病」の症状である、だるさや倦怠感は、**自律神経のバランスの崩れ**です。

●自律神経のバランスを整えるためには、.....

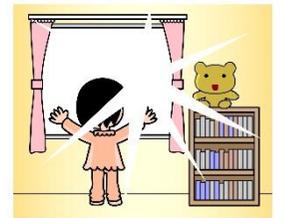
1. 早寝早起きを心がけ、睡眠をしっかりとする。

睡眠は自律神経である副交感神経（リラックスする時に働く神経）が活発に働く時間です。睡眠が十分でないと、だるさや集中力の低下など身体症状が出るだけでなく、「自分なんて..」や「どうでもいいや」等の心の不調にも繋がります。



2. 太陽の光を浴びる

朝起きた時、カーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう。朝起きた時、太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、身体が活動モードに切り替わります。交感神経と副交感神経の切り替わりがスムーズになるため、自律神経のリズムが整いやすくなります。



3. ストレスを溜め込まない

ストレスにさらされると、体の中でストレスと戦うための様々なホルモンが過剰に分泌され、自律神経が乱れます。ストレスを溜め込み過ぎないように、自分なりのストレス対処法を見つけましょう。

1人で溜め込まないで！



5月の健康診断の日程



月日	曜日	検査項目	対象
5月11日	木	眼科検診	全学年
5月17日	水	尿検査 ※5/26 予備回収	全学年
5月17日	水	心電図検診	1学年、昨年度欠席生徒、昨年度経過観察生徒
5月18日	木	耳鼻科検診	全学年

