

ほけんだより 5月

藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

入学・進級して1ヵ月が経過しましたが、学校生活には慣れましたか？

特にゴールデンウィークが明ける頃は、これまで張りつめていたものが連休でプツンと切れてしまい、心身ともに疲れやすい時期です。また、5月は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。このような気候も心身に影響します。

疲れたな～と感じたら無理をせず休息をとってください。自分自身のSOSに耳を傾け、きちんと体調管理をしましょう。

もしかして5月病…？



上記にもあるように、5月は心身ともに疲れやすい時期です。ゴールデンウィーク明けごろに起きる、なんとなくの体調不良や、学校に行きたくないなどの気持ちの浮き沈みのことを『5月病』と呼びます。

5月病チェック



- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ 夜、なかなか寝付けない | ☐ 朝、起きられない |
| ☐ 出かける準備が進まない | ☐ 学校に行きたくない |
| ☐ なんでもマイナス思考になりがち | ☐ やる気、元気が出ない |
| ☐ 集中力がなくなった | ☐ 食欲がない |
| ☐ 好きなこともやる気にならない | ☐ 疲れがとれない |

◇5月病を乗り切るために

- ・睡眠の質を確保する（就寝前にスマホをいじらない・就寝する1、2時間前までに入浴する）
- ・栄養バランスの取れた食事を意識してみる
- ・誰かと会話してみる
- ・一人の時間も大切に
- ・軽く身体を動かしてみる（ウォーキングや軽いランニング、ストレッチなど）



5月23日は健康診断です！！

身体計測（全学年）

身長・体重を測定します。一人一人の発育の速度（1年間の伸び率）などをみます。

胸部X線検査（高1のみ）

結核の有無や、肺や心臓などに異常がないかを調べます。

視力検査（全学年）

学習に支障のない見え方かどうかを調べます。眼鏡を使用している人は忘れずに！

歯科検診（全学年）

歯や歯茎の状態をチェックし、虫歯や歯周疾患を早期に発見、また予防することで歯を長く大切に使うことが目的です。

尿検査（全学年）

尿中にたん白・糖・血液が出ていないかを調べ、病気の早期発見につなげます。

内科検診（全学年）

心臓や肺、皮膚、栄養状態、運動器など幅広くお医者さんに診てもらい異常を早期に発見します。

心電図検査（中1・高1）

心疾患の予防・早期発見のために行います。

聴力検査（中1・3、高1・3）

機械を用いて検査し、聴力障害の有無を調べます。

耳鼻科検診（全学年）

耳・鼻・喉の病気を早期に発見し、治療につなげ、学校生活を支障なく過ごせるようにします。

