

ほけんだより 5月

藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

新年度が始まって1カ月が経ちました。新しいクラスや学校生活には慣れてきましたか？

一方でゴールデンウィーク明けのこの時期は、生活リズムの乱れや疲れが出やすい時期です。なんとなくだるい・朝起きづらい・集中できないと感じる人も少なくありません。

5月は、今年度初めての定期考査や体育祭など、勉強にも行事にも力が入る時期です。頑張ることも大切ですが、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人も見かけます。時には一息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてみてください。

「五月病」ってなんで5月なの？

「五月病」とは正式な病名ではありませんが、4月の入学やクラス替えなど大きな環境の変化によるストレスが、ゴールデンウィークの連休で少し緊張がゆるむことをきっかけに、5月頃に現れる心身の不調のことです。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れることも不調を引き起こす原因の一つです。

無意識に頑張りすぎたり、睡眠不足が続いていたりということが重なっていると、五月病になりやすいと言われています。

五月病は誰にでも起こります。自分はまだ大丈夫！と思っていても疲れはあとから出てくるもの。忙しい時期だからこそ休養も意識して過ごしましょう！



友だちとのちょうどいい距離感

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。

毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人

の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。

話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。



- こんなサインは要チェック
- 一緒にいると疲れる
 - 誘いを断るのがこわい
 - 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。



5月21日は総合健診です



5月21日(中間試験最終日)に総合健診として、一斉に学校健康診断を行います。健康診断には、自分の体の状態を知ることや、成長の様子を確認すること、そして不調や病気の“早期発見”という大切な役割があります。

「ただ受けるだけ」で終わらせず、自分の生活や体調を振り返る機会として活用してください。

5月21日(木)

中学生→1限試験終了後、2限から開始

高校生→3・4限試験終了後、5限から開始 ※高校生は10:30登校

◎健康診断って何するの？

検査項目	対象	内容
身体計測	全学年	身長・体重を測定し、標準体重やBMIを算出
視力検査	全学年	左右別に測定し、学習に支障がないかを確認
内科健診	全学年	栄養状態や心臓の疾病がないかを調べる
運動器検診	対象者のみ	骨・関節・筋肉・神経などの異常がないかを調べる
耳鼻科検診	全学年	耳・鼻・喉の健康状態をチェック
眼科検診	全学年	目の健康状態を早期把握
歯科検診	全学年	虫歯や歯周病、歯茎の状態などをチェック
尿検査	全学年	早朝尿を採取し、タンパク・血尿・糖を検査
心電図検診	中1・高1	心臓の疾病を早期に発見し、治療につなげる(※検査終了済)
聴力検査	中1・3・高1・3	滲出性中耳炎や隠れた難聴がないかを確認
胸部レントゲン検査	高1	結核や肺の病気を早期発見する

健診の結果をしっかりと確認し、自分の体と向き合う時間を持ちましょう！

もし受診が必要と判断された場合には、早めに病院で診てもらってください。

自分の体調や体のことで気になることがある時は、いつでも相談してください。