

保健だより 5月



三田市立ゆりのき台中学校 保健室
令和6年5月8日

ゴールデンウィークはリフレッシュできましたか。
4月はあらゆる場面で皆さんの頑張りを感じ取ることができ、感心する毎日でした。生活に慣れてきた一方で気づかないうちに体や心の疲れがたまっていることがあります。うまく休息をとりましょう。

また、これから日に日に暑さが増してきます。体が暑さ慣れしていないので、こまめに水分補給できるように自分にあった大きさの水筒をもってきましょう。



～ 今後の健康診断日程について ～

5	9	木	内科健診（3年生4～6組）	5時間目 ※体操服を持ってきましょう。
	9	木	尿検査2次 1回目	該当者のみ連絡があります。保健室へ提出。
	21	火	尿検査2次 2回目	
6	6	木	内科健診（2年生1～7組）	5、6時間目 ※体操服を持ってきましょう。
	6	木	歯科検診（全学年）	9：00～ ※ていねいに歯磨きをして登校しましょう。
	11	火	耳鼻咽喉科検診（1年生）	13：20～
	27	木	眼科検診（1年生、3年生3クラス）	9：15～
7	4	木	眼科検診（2年生、3年生3クラス）	※メガネがある人は持ってきましょう。

～ 各種健康診断の結果について ～

各種検診結果については、受診の必要がある、または経過観察の必要がある方に「受診勧告書」をお渡しします。異常のない場合は、お知らせはありませんが、7月に「健康診断結果のお知らせ」にて結果一覧をお渡しします。

1学期の歯科検診のみ、全員にお知らせがあります。

歯科検診、耳鼻咽喉科検診、眼科検診については、欠席した場合、後日、指定の医療機関で追加健診をうけていただくことができます。該当される方にはお手紙をお渡しします。受診したら、学校まで治療済み証を提出してください。



～ 各種問診票ご協力をお願い～

これから修学旅行や転地学習、トライやるウィークなどが始まります。各学年から配布される問診票などのご記入よろしくお願いいたします。健康面での不安などがありましたら、ご記入いただき、直接担任に伝えていただいても結構です。

安心して有意義に過ごしていただくため、宿泊行事における緊急連絡先についても複数ご記入ください。よろしくお願いいたします。

「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。学校や職場で、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。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす…自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにするといいですね。

