



令和7年 5月
岩国市立 錦中学校
保健室

こんにちは★ゴールデンウィークもあっというまに終わりましたね。健康診断も終わりに近づいていますが、みなさんは自分の健康に目を向けていますか？ 5月5日は「立夏」といい、暦の上では夏の始まりを意味しています。夜はまだ少し肌寒い日もあるため、暑さを感じにくいかもしれません。しかし、これから「熱中症」の季節がやってきます…。というより、もう始まっています！今から暑さ対策をして、熱中症にならずに夏を過ごしましょう！

5月の保健目標

自分の健康状態を知ろう

☆疲れが出てきていませんか？☆

新学期が始まって、早くも1ヶ月が経ちましたね。新しい環境にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか？この時期は、慣れと同時に、4月と5月の疲れも出てくる時期です。みなさんは日頃から家でも学校でもたくさんがんばっているの、休養も必要です。そんながんばるみなさんに、心と体の疲れを癒すためにできることをお伝えします。

？五月病とは？

期待や不安で緊張が続いていたところに、ゴールデンウィークGWの連休でその緊張が緩んだときに生じる、【身体がだるい】、【意欲がわかない】、【物事を悲観的に考えてしまう】といった心身の不調のことをいいます。しかし、『五月病』は医学用語でなく、医学的には「適応障害」などと言われます。



★体を動かす★

→体を動かすとスッキリ西山先生の体育でも学びましたね！



★好きな音楽を聴く★

→みんなは何の曲が好きですか？好きな音楽は気分が上がりますよ！



★人に相談する★

→自分の心の内を誰かに聞いてもらってスッキリします！



★腹式呼吸をする★

→副交感神経が活発になるので、リラックス効果絶大です！



★のんびり過ごす★

→心と体のバランスを取り戻すにはすごく大切です。

夏が始まる前に！

- 汗をかきやすい
- 血管から熱を逃がしやすい

熱中症になりにくい

**! 2 week!
challenge!**

A cartoon illustration of a boy with a surprised expression, holding his hands to his ears. To his left is a calendar strip showing four dates: 14 days, 10 days, 7 days, and 1 day, arranged in a descending staircase pattern. A large arrow points from the 14-day date towards the boy.

＼ 保護者の方へ ／



※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。