

ほけんだより5月

令和4年5月
岩国市立岩国中学校

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。みんなの一生懸命取り組む姿に日々パワーをもらっています。5月はGWが終わるとすぐ中間テスト、部活では春季県体、学年毎の行事など忙しい毎日が続きます。充実した日々を過ごしながら、頑張る時は頑張る、休むときは休む、と気持ちのオンオフを上手にして過ごしてほしいと思います。

5月の健康診断日程

5/13 (金)

尿検査

(再・未検者)

5/19 (木)

内科検診

(3年女子)

内科検診時プール用のバ
スタオルを持ってきてね。

5/24 (火)

歯科検診

(2年)

5/31 (火)

歯科検診

(1年)

5/26 (木)

内科検診

(2年女子)

5月病とは？？

この時期、耳にすることがある5月病は、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、GW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、だるさ、めまいなど ●精神的な症状：やる気が出ない、いろいろする、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。そこで今回は、保健委員の3年生が、人生の先輩である先生方にストレス解消法を聞いてみました！

先生

- ・チャリトレ(自転車のトレーニング)
- ・お酒を嗜む (カレー)



先生

- ・ストレスをためないこと



先生

ドライブ



先生 3年

- ・サッカーをする
- ・ダンス
- ・ヨガ



先生 3年

- ・甘い物を食べること



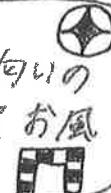
先生 3年

岩盤浴



先生 2年

- めちゃくちゃ良い匂いの入浴剤を入れてお風呂に入ること。



先生 2年

風 寝



先生方の解消法を
参考にしてみてね。

先生 1年

- 好きなものを食べて寝ること



先生 保健室

- おかしづくり
(特にチーズケーキ)

