

# ほけんだより 5月

岩国市立美和中学校  
保健室

5月に入りました！ゴールデンウィークはたくさんリフレッシュができましたか？部活動で忙しかった人もいたかもしれませんが、自分の身体を大事にして、時には息抜きもしてくださいね。

新学期が始まっておよそ1か月が過ぎました。新しい学年や環境にも慣れてくるこの時期は、心と体が疲れやすいものです。また、春から夏に向けての季節の変わり目は気温差も大きく体調を崩しやすくなります。

十分な睡眠や適度な運動、栄養バランスのとれた食事などを心がけ、生活リズムを見直しながら、体調管理を行いましょう。



こがつびょう  
**五月病かも！**

- イライラする
- 頭やおなかが痛い
- 眠れない
- だるい
- やる気が起きない
- 朝起きられない
- 落ち着かない
- 食欲がない

五月病は新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、心身に様々な不調が出てくることです。今の自分に当てはまるかどうか確認してみましょう。もし「当てはまるものがある」という人がいれば、毎日元気に過ごすために、自分に合ったリラックス法を探してみましょう。



しゅみ  
趣味を見つける



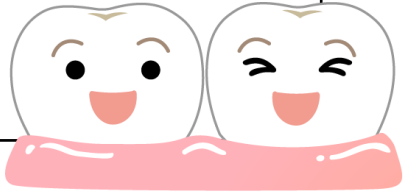
🌸 何か悩み事や心配なことなどがあれば、保健室でお話を聞かせてくださいね 🌸

けん こう しん だん にっ てい  
健康診断の日程



5月11日: 歯科検診(13:30~)

- 持ってくる物: 歯みがきセット(歯みがき、歯みがき粉、コップ、ハンドタオル)
- 給食後に歯みがきをする
- 忘れた場合は水道でしっかりうがいをする
- 検診時、保健室前に並んでいる間は静かに待つておく



わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ



けん こう ひ けつ  
健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!



はやお 早起きして朝日をあびる



ちようしよく 朝食をたべてエネルギー補充



まいあさ 毎朝きもちよく排便する