

# ほけんだより 5月

令和3年5月10日  
星林高校 保健室

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。GW 中にリフレッシュできましたか？新しい生活に慣れてきた頃だと思いますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。もうすぐ中間テストも控えているので、もう一度生活習慣を見直してみましょう。



## 〈5・6月の健康診断日程〉

5月27日(木)	歯科検診	1年・2年
6月10日(木)	歯科検診	3年
24日(木)	二次歯科検診	前回までの欠席者

視力がB、C、Dの人はスマートフォンの使用やゲームを長時間していませんか？結果を振り返り、普段の生活習慣について見直しをおこないましょう！

## 〈健康診断結果・未受検者のお知らせについて〉

学校で行われる健康診断は“スクリーニング”といい、病気等の“疑い”があるケースを見つけるためのものです。医療機関で診察や検査の結果、病気や異常はないと診断されることもあります。

健康診断後、病院へ受診が必要な人と健康診断を受けられていない人に通知をお渡しします。受診の必要性がある人、健康診断を受けられていない人も、すみやかに医療機関で検査を受けてください。そして、受診の結果を保健室まで持ってきてください。



## 〈五月病って知っていますか？〉

### ○五月病とは？

正式な病名ではないですが、4月に環境が変わってからしばらく経った5月頃に、蓄積したストレスが心と体に現れた症状のことです。

### ○どんな症状がでるの？

- ・やる気がでない
- ・不安がある
- ・いらいらする
- ・食欲がない
- ・なかなか眠れない
- ・寝ている途中で目が覚める



### ○どうすればいいの？

#### 1. 日常生活リズムを整える

朝一定時間に起き、1日7時間は睡眠をとるようにしましょう。食事は、朝食を抜かずに3食食べましょう。

#### 2. 運動をする

体を動かすことでリフレッシュできます。無理せず、楽しく思える範囲で運動しましょう。

#### 3. ひとりで抱え込まない

家族や友達、あるいは先生に気持ちを吐き出してみよう。学校にはカウンセラーの先生も来てくれるので、相談事があれば保健室まで来ててください。