

ほけんだより 5月

令和7年5月1日
千代田中保健室

5月の保健目標
姿勢を正しくしよう/規則正しい生活をしよう



気温も少しずつ高くなり、過ごしやすい季節になってきました。少しすると、4連休になります。新年度で、心も身体も疲れていることと思います。5月には体育祭もあるので、連休でしっかり心身の疲れがとれると良いですね。



【五月病】という言葉があるように、5月は疲れが出やすい時期です。このような症状に、当てはまることはありませんか…？

- 気分が沈む
- イライラする
- 友達と会いたくない
- 布団から出たくない
- 頭・お腹が痛い
- 不安や緊張を感じる
- 疲れがとれない
- 食欲がない

自分でも気づかないうちに、ストレスがたまっているかもしれません。ストレスの解消法は人それぞれです。自分に合った解消法をみつけて、リフレッシュをしましょう。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

5月の予定

健康診断はまだまだ続きます

5月1日(木) 9:00~	歯科検診	1年生(菊池 Dr.)
5月9日(金) 9:00~	歯科検診	3年生(多田 Dr.)
5月13日(火) 13:30~	内科健診	2年生3クラス(平 Dr.)
5月15日(木)	尿検査一次(2回目)	1回目未提出者
5月20日(火) 11:30~12:30 13:30~15:00	3D スコリオ検診	1年生
5月29日(木) 9:00~	歯科検診	2年生(龍方 Dr.)
5月30日(金) 13:30~	尿検査二次(1回目)	対象者のみ
	眼科検診	1年生(芦澤 Dr.)

~保護者の方へ~

千葉県医師会より、健診に関する動画を視聴するように依頼がありました。本校でも、内科健診実施の際には、男女別・衝立で受診者を仕切る等、プライバシーの保護に努めております。

動画は、健診方法の流れ等がまとまった内容となっております。生徒及び保護者の皆様に健診の大切さを理解してもらうために、視聴していただきますようご理解・ご協力をお願い致します。

○小学生(高学年)、中学生、高校生用内科健診動画
「知ってほしい！
学校健診~学校医からのメッセージ~」



○運動器検診動画
「知ってほしい！運動器検診
~学校医からのメッセージ~」



知ってほしい!
学校健診
~ 学校医からのメッセージ ~

知ってほしい!
運動器検診
~ 学校医からのメッセージ ~