

# 5月のほけんだより

湯西川小中学校  
保健室 No.2  
令和4年5月9日

ゴールデンウィークが終わりました。リフレッシュできましたか。「疲れた」「だるい」と感じたときは、いつもよりしっかりと睡眠をとることが大切です。自分のカラダとココロの体調チェックをして、生活してください。

## 「5月病」になってない？



こんな症状は  
ありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

頭痛や腹痛など体に出てくる症状もあります。

### 「5月病 (ごがつびょう)」って？

新学期から1ヶ月が過ぎ、緊張や疲れがピークに達している時期。ゴールデンウィークが終わり、なんとなく体調が悪い、だるい、疲れがとれないなどの症状がでることがあります。正式な病名ではありませんが、このような症状がでることをいいます。

### ●主な原因は？ ➡ ストレスや疲労

### ●予防や改善するには？ ➡ ストレスや疲労をためないこと

※ですが・・・「ストレスは必ずあるもの」と考えておこう

#### ①趣味や好きなことをする

好きなことをして脳から幸せホルモン（セロトニン）を出そう！

#### ②生活のリズムを整える

睡眠をしっかりと、運動も取り入れて！

#### ③だれかに話す

話せないことは、ノートに書きだしてみるのもOK！

がんばりすぎないで  
いいよ



5月31日は

世界禁煙デー



### たばこに“安全”なものはない！

「タールの量が少ない」「受動喫煙に配慮されている」「安全なたばこ」いろいろなキャッチコピーで売られているたばこ。しかし、たばこで安全なものはありません。

20歳未満は法律で使用が禁止されていますが、何歳になっても吸わないことが自分や周りの人を守るためにも大切です。

5月  
May

# 健康診断の日程

- 5/16 (月)：腎臓検診一次
- 5/23 (月)：耳鼻科眼科検診
- 5/24 (火)：腎臓検診二次、歯科検診
- (6/7 (火)：腎臓検診再回収)



健康診断の結果をお知らせします

4月の健康診断の結果を配付しました。受診が必要な場合もあります。時間を見つけて早めに受診してください。

今後も健康診断が続きます。結果のお知らせも配付していきますので、確認をお願いします。



## 結果をもらったらどうする？

健康診断の結果をもらったAさんとBさん。Aさんは「むし歯ができているのか…。早く歯医者さんに行かないと!」と、おうちの人に結果を渡しました。Bさんは「視力検査の判定、『C』なんだ。まあいっか」と、部屋の引き出しにしまってしまいました。どちらが正しいか、みなさんならわかりますよね。健康診断の結果は、今のあなたのからだの様子を伝える大切な情報。治す必要があるときは、早く受診するようにしてくださいね。

## 新型コロナウイルス

かんせんしょうよぼう

## 感染症予防について ~トイレ編~



トイレの後は必ず石けんで手を洗っている？

はい ・ いいえ → 菌が手についています。必ず石けんで手を洗いましょう。



このまま  
続けよう!

### なんで手を洗うの？



尿：もともとは無菌。でも、そのままにたくないよね。

便：菌がたくさん。手についた感じがなくても、トイレットペーパーにはとても小さな穴があいていて、便中の菌が手につきます。その手で、レバーやドアにさわるとどうなりますか・・・自分は便をしていなくても、だれかがしていれば・・・

★トイレはみんなが使います。トイレで触るところには菌がついていると考えよう!