



2017年5月1日  
第3号  
東大阪市立縄手南中学校  
保健室

新学年になって約1ヵ月がたちました。もうすぐ学校が始まってから初めての連休（ゴールデンウィーク）に入りますね！勉強に部活動にと忙しくなり、そろそろ疲れがでてきているのではないのでしょうか？この期間に体と心をしっかりと休める日を作ってみてください。部活動があり休む時間がないという人は自分自身の体調を気づかう機会にしましょう。今までの生活習慣のリズムを乱さないよう、気を付けながら楽しい日々を過ごしましょう！



## 健康診断が続いていきます 5月の予定

- 8日(月)内科検診(9年)
- 10日(水)内科検診(8年)
- 17日(水)尿検査二次  
(二次対象者・前回一次未提出者)
- 24日(水)尿検査二次予備日
- 30日(火)心臓二次(対象者)
- 31日(水)歯科検診

8年3・4組は  
6月8日に行います  
**耳鼻科検診(7年)**

4月から健康診断が続いています…。何か病気や異常が見つかった人は、お知らせを出しますので、おうちの人と相談して早めに専門医のところに行ってみてください。修学旅行など大きな行事もひかえています。心配なく参加したいですね。



リフレッシュ、リラックス…計画を立てる際、普段の生活のリズムを乱さないようにすることが連休明けの五月病を予防するための秘訣です！！

- **内科検診の忘れ物に注意!**  
左記にあるように、9年生はゴールデンウィーク明けの5月8日に内科検診があります。
- 持ち物は、**体操服(半袖・半ズボン)**です。忘れないようにしましょう!
- また、8年生も10日は持ち物に気を付けてください。



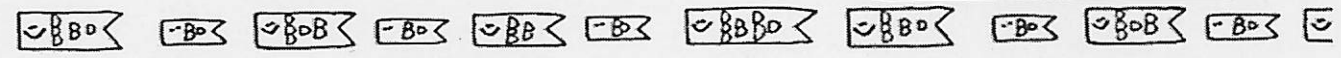
## 五月病って知っていますか？



五月病は新しい環境に適応できず、焦り、ストレスを感じ、気持ちが落ち込む状態のことを言います。例えば、新学期から張りつめていた緊張感が途切れ「しんどい・めんどくさい」という無気力な気持ちが大きくなっていき、「学校・部活に行くのが嫌だなあ」ということに繋がってしまう人もいます。五月病にならないようにするには、ストレスを解消することが大切になってきます。

### ストレスを解消する方法

- ①早寝早起きをして、しっかりとした睡眠をとる。
  - ②栄養バランスのとれた食事をする。
  - ③体を動かす。  
運動が苦手な人は散歩や体操をしてみる。
  - ④趣味の時間を作る。  
読書・絵を描く・音楽を聴く・歌う など。
- いろいろなことを試して、自分に合うストレス解消法をみつけてみましょう。



### まちがいさがし



### 特別なハンカチ・タオルもちあひる？



### 五月病チェック

- 何をするにもやる気が起こらない
- よくイライラする
- 不安感でいっぱいになる
- 体がだるい
- 頭痛がよくする
- 疲れやすい
- なかなか寝付けない
- 楽しいと思うことが減った

**チェックが多いと要注意  
生活を振り返ってみましょう!**