

# 保健だより 5月



令和6年5月2日  
龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室  
文責：養護教諭

爽やかな季節になり、活動もしやすい気候になってきました。朝夕と日中の気温差もあるため体調を崩しやすい時期でもあります。体調に合わせて上手に衣服で調節できると良いですね。1年生は新生活が始まり、疲れが出てくる頃です。自分の好きなことをして気分をリフレッシュさせて心と体の健康にも気をつけて生活していきましょう。



5月9日(木) 内科検診 3年生・2年1組・2年2組

5・6校時 服装：体操服

5月24日(金) 尿検査2次 2次対象者・1次未提出者

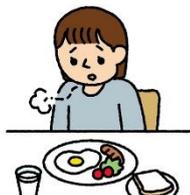
24日は登校したら保健室に検体を提出します。

## 疲れが出やすい時期です・・・5月病に気をつけて！

### 見逃さないで！ ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

「何となくしんどい」「疲れがとれない」など気になることがあったら疲れがたまっているサインかも！？そんなときは早めに休んだり気分転換するとよいですよ。

#### 生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



#### 見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ！



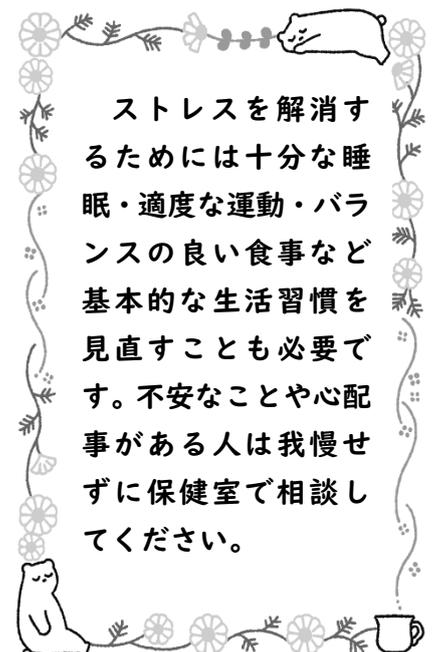
#### 誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

心の健康を  
保つために  
できること

#### 自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ベッドとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。



ストレスを解消するためには十分な睡眠・適度な運動・バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安なことや心配事がある人は我慢せずに保健室で相談してください。