

令和8年4月30日
 渋谷区立広尾中学校
 校長 川上 弘文
 養護教諭 新迫 理恵

新年度が始まり、1か月が過ぎました。5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ心身の不調につながります。五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレス発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすること、時には休むことも大切です。

五月病は誰にでも起こり得ます。つらいときは一人で抱え込まず、ぜひ相談してください。



五月病に気をつけよう

【5月の保健目標】 けがを予防しよう

5月の保健行事

- 5/8(金) 修学旅行前検診
- 5/13(水) 心臓検診(1年生・対象者)
- 5/20(水) 腎臓検診二次検体回収(対象者)
- 5/22(金) 腎臓検診二次追加検体回収(対象者)

6月の保健行事

- 6/15(月) 脊柱側彎検診(2年生・対象者)

健康診断の結果をお知らせしています

「受診を勧められ病院に行ったら、異常なしだった」、「検査では毎年同じ結果」という声をよく聞きます。健康診断はあくまでも隠れた病気の「可能性」を見付けるものなので、そういうこともあると思います。

しかし、早期発見・早期治療で治せる可能性が高く、治療も軽く済むことが多いです。広尾中学校では、すでに内科検診、運動器検診、眼科検診、耳鼻科検診が終了し、受診の必要がある生徒にはお知らせを配布しています。皆さんの健康のため、早めの受診をお願いいたします。



5月20日(水) 22日(金)は

腎臓検診二次検体回収日ですが、

腎臓検診一次検体回収

今年度最後の検体回収日です!

まだ出していない人は必ず朝8時50分までに保健室に提出してください。

GOODな生活リズム作れていますか?



<h3>睡眠</h3> <p>寝つきや目覚めが悪いことはありませんか?</p>	<h3>食事</h3> <p>毎日3食、食べていますか? 特に朝ごはんはとっても大切!</p>
<h3>運動</h3> <p>適度に体を動かしていますか? 5~17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上が目安(WHOの推奨)。</p>	<h3>心</h3> <p>悩み事や心配事はありませんか? 自分なりのストレス発散ができていますか?</p>

1週間生活チェックにチャレンジ

GWを挟んで生活リズムが崩れやすくなる時期です。ここで一度自分の生活を振り返ってみましょう。

凡例: バッチリ◎ 問題ない○ まあまあ△ イマイチ×

	月	火	水	木	金	土	日
睡眠							
食事							
運動							
心							

振り返りポイント

- 何曜日に△や×が多い?
- どの項目に×が多い? 原因は?

原因がわからないときは、保健室でも一緒に考えます。気軽に相談に来てください。



ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。



それ、**心**や**体**からの

SOSかも？

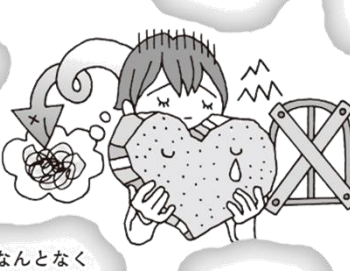
こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- 疲れが取れない
- 朝なかなか起きられない
- お腹の調子が悪い

心のサイン



- イライラする
- やる気が出ない
- 考えがまとまらない
- なんとなく元気が出ない
- 集中できない
- 気分がすぐれない
- 人と会いたくない
- 急に泣いてしまう

一つ一つはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。

のんびりする時間をとりましょう



Rest (レスト)：安静

けがをしたところを動かさないように休めることで、けがの悪化を防ぎます。

Compression (コンプレッション)：圧迫

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで、腫れや内出血を抑えます。

RICE法



Ice (アイス)：冷却

すぐに氷などで冷やすことで、炎症や内出血を抑え、腫れや痛みを最小限に食い止めます。

Elevation (エレベーション)：挙上

けがをしたところを心臓より高い位置にあげることで腫れを抑え、早く引かせます。



はじまります！
練習が
準備はOK？

体育祭の

Q 水分補給の目安は？

- ①のどが渴いたらすぐ飲む
- ②のどが渴く前にこまめに飲む
- ③バテるから飲まない

正解は ②

「のどが渴いた」と思ったら既に脱水が始まっています。



Q ケガをしないためには？

- ①がんばらない
- ②つめを切る
- ③ゆるめのくつを履く

正解は ②

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。



Q ストレッチはいつやる？

- ①運動前にしっかりしておけばOK
- ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③運動の前も後もしっかり

正解は ③

ウォームアップもクールダウンも両方大切。

