



ほけんだよい



令和7年5月1日
京都市立山科中学校

五月病に要注意！

新しい環境に慣れるのに必死だった4月が終わり、頑

張り過ぎていた心と身体にどっと疲れが出てくる頃です。中には、新しい環境にうまく適応できなくて「イライラする」「朝起きられない」「疲れやすい」「眠れない」などといった身体的・精神的症状が出てくるケースもあります。学校に行くのも勉強をするのもおっくうになったり、



何もかもやる気になれなかった

り…。「病気じゃないけどなんだ

か4月みたいにパワーが出ない…。」それが五月病の主な症状です。



「なんだか疲れたな…。」と思ったら、心と身体を休めましょう。頑張るのはとてもいいことです。けれど、ずっと頑張り続けるのは誰にとっても難しいことです。ちょっと頑張るのをやめてみて、ゆっくり過ごす時間をつくってみましょう。「なんだか疲れちゃった…。」と家族に伝えてみましょう。休憩できる時間を作るように家族と一緒に考えるのもいいことです。身体を休めると心も休まりスッキリできますよ。

ただし、ゴールデンウィークの過ごし方には注意が必要です。下の5つのNG行動を参考にしてください。ゴールデンウィーク明けには元気な皆さんに会えることを願っています。

「五月病」の原因と対処法

原因となるストレス

- ▶環境の変化
- ▶生活習慣の乱れ
- ▶心の緊張

症状

- ▶やる気が出ない・体がだるい
- ▶頭痛・腹痛・食欲低下
- ▶眠れない・起きられない

なりやすいタイプ

- ・きちようめんで真面目
- ・完璧主義
- ・聞き分けが良い



対処法



相談



運動・趣味



睡眠



栄養バランスのとれた食事



まだまだ続きます！健康診断!!
確認しておきましょう。

～健康診断の予定（5月）～

- 8日（木）内科検診③：3年2～4組
- 13日（火）再検尿：陽性者・未提出者
- 14日（水）歯科検診①：育成・3年・1年1～2組
- 15日（木）内科検診④：3年5～7組
- 26日（月）心電図検査：1年・他学年対象者
- 27日（火）内科検診⑤：2年1～3組
- 29日（木）内科検診⑥：2年4～5組

連休中の5つのNG行動とは

- ① 寝過ぎ NG
- ② 極端な夜更かし NG
- ③ 家にこもる NG
- ④ 甘いものの食べ過ぎ NG
- ⑤ 暴飲暴食 NG

内科検診時の下着（薄手）の参考例



<お知らせ：内科検診③～⑥について>

*検診のやり方は内科検診①②と同様です。男女問わず、ポロシャツ（または体操服）の下に下着を着ておいてください。薄手の半袖Tシャツ型下着・タンクトップ・キャミソール等が適しています。（上記参考）ポロシャツや体操服、厚手の下着等は聴診・背骨の視診や触診の妨げになるためまくりあげることになります。