

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。



「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
- ▶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

- ・きょうめんで真面目
- ・完璧主義
- ・聞き分けが良い

対処法



またまた続きます！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

<おしらせ：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。

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

