

ほけんだより

5月



2024.5.7
甲斐市立双葉中学校
保健室
文責 日向 里江子



「5月病」ってなんだろう？

新年度が始まり、1か月が過ぎました。そろそろ緊張し通しの毎日から疲れが出てくる時期です。この時期、耳にする「五月病」は、実は正式な病名（医療用語）ではありません。学校や職場など、環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、GWなど長めの休日をきっかけに現れやすい…そんな理由から、こう呼ばれているようです。

- 身体的な症状…頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的な症状…やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる など



これらを解消するためには、自分に合った方法でリラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かすなど、自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思える方法で、心と体を癒やしてあげるといいですよ。もし、自分でうまく解消できない場合は、大人に相談することも大切です。なんとなく元気ややる気が出ない、眠れなかったり食べられなかったりすることが続くときは、いつでも保健室を訪ねてきてくださいね。

さあ、いよいよ1・2年生は校外学習、3年生は修学旅行ですね♪準備は万端ですか？楽しい思い出になるか、苦い思い出になるかはみなさん次第です。今回の行事を通し、きっと、友だちや先生方の知らなかった素敵な一面が見つかりますよ☆また色々聞かせてくださいね。

部活、本格始動。

ここチェック!



1年生が入部したことで、いよいよ本格的な部活動の態勢が整ってきましたね。運動部も文化部も張り切っていることと思います。各部から聞こえてくる活動の音に覇気が感じられます。「先生、1年生が〇〇人入ったよ!」と様子を教えてくれる上級生の多いこと。実はみんな気にしていたようです(笑)部活動を通して得られるもの、学べることは非常に多く、私自身頑張ってたかったと思っています。みなさんの中学時代の部活動も有意義な時間となるよう、以下の点について部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。

- 👉 道具（備品）・設備のメンテナンスはできていますか？
- 👉 活動時間・場所は守れていますか？
- 👉 疲れているとき、体調が悪いときに無理をしていませんか？
- 👉 (主に運動部) 準備運動・整理運動をしていますか？



こうしたことがしっかり守られていないと、パフォーマンスの低下だけでなく、予想外のケガに繋がります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動を頑張る目的は様々だと思いますが、コンディション維持がその基本になることを忘れないでくださいね。だんだん暑い日も出てきます。汗拭きタオルや着替え、**水筒の用意**も忘れずにね。

健康診断

内科検診の日は**マスク**と**夏の体育着**を持参してください。
治療の通知をもらった人は早めに受診しましょう。

日時	検診項目	対象	場所	診てくれる人
5月13日(月)	心電図検査 夏の体育着	1年生 前回 未実施者	保健室	健康管理事業団
5月14日(火)	尿検査2次 (配付済みのキット を使用します)	前回 陽性者 (後日連絡します) 前回 未提出者	保健室	甲南福祉協会
5月23日(木) 13:30~	内科検診② 夏の体育着	1年5組 2年1~2組	会議室	中島医院 中島達人医師
5月27日(月) 13:30~	内科検診③ 夏の体育着	2年3~4組 3年1組	会議室	中島医院 中島達人医師
5月30日(木) 13:30~	内科検診④ 夏の体育着	3年2~5組	会議室	中島医院 中島達人医師
5月31日(金) 13:30~	眼科検診①	3年生 2年1~2組	会議室	大房眼科 大房祥江医師

たばこの三大有害物質

ニコチン

たばこがやめられなくなる原因物質。
血管を収縮させる作用もあり、血圧を上昇させる。

タール

いわゆる、たばこの「ヤニ」。発がん性物質が多く含まれており、がんの発生を促す。

一酸化炭素

血管中のヘモグロビンと結びついて酸素を運ぶ機能を妨げ、酸素不足を引き起こす。



**未成年者の喫煙が法律で
禁じられているのにはワケがある！**

最近の保健室は… (日向の呟き)

この間、ある生徒が「お母さんはいつもお弁当を作ってくれるんです。自分だって仕事で疲れているのに…。お母さんは凄い。」と呟いていました。「親ってそういうものなんだよね〜。」という私の返事にハテナ?がいっぱい飛んでいました(笑)「美味しい!」と言って食べていると、「ほら」って自分の分をくれたりしたことはありませんか?自分のことは大切。だけど、子どものことは損得勘定^{そんとくかんじょう}なしで自然と優先できるんです。なぜって…。正直、大人だって新年度は疲れます。したくないことや面倒だと思ふこと、仕事を休みたい日だってたくさんあります。でも、我が子のためなら頑張ってしまうんですね。

ところで、5月5日は「こどもの日」ですね。子どもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日であることはみなさんも知っていると思いますが、憲法の条文には次のように定められています。『こどもの日 5月5日 こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する。』と。なぜこう書かれているのでしょうか。色々な解釈があると思いますが、子どもに「産んでくれたお母さんに感謝しましょう」というメッセージが込められているのではないのでしょうか。こどもの日や母の日にかこつけて、「ありがとう」や「大好き」を伝えてみませんか。

