

ほけんだより 5月 がら May



松江市立鹿島中学校
保健室発行
令和6年5月1日

5月は暦の上では、夏の始まりです。爽やかに過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね。

5月病 ってなあに？

「5月病」とは、正式な病気の名前ではありません。4月から始まった新しい生活で、環境や周りの人との関係が変わったことで、ストレスや疲れがたまります。そのストレスや疲れの影響で、5月頃になると体や心にいろいろな不調が出てくることを「5月病」と呼んでいます。

◆からだの不調

頭痛 腹痛
食欲がない
めまい
体がだるい



◆こころの不調

落ち着かない
やる気が出ない
イライラする
不安やあせりを感じる



ストレスの解消法

- ・スポーツなどでからだを動かす
- ・バランスのよい食事をとる
- ・友達と話したり、遊んだりする
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・好きな音楽を聴く
- など...



学校医の先生による健康診断が始まります

* 学校医の先生を紹介します *

- ・内科 須山 浩美 先生(須山医院)
- ・耳鼻科 岩元 純一 先生(いわもと耳鼻咽喉科医院)
- ・眼科 市岡 伊久子 先生(市岡眼科)
- ・歯科 影山 直樹 先生(鹿島歯科診療所)
- ・薬剤師 青山 平一 先生



検診の際に、体のことで何か気になることがあれば教えてください。



* 健康診断の目的 *

- ①体の発達発育の様子や健康状態を調べる。
- ②病気や異常を早期に発見し、早期治療につなげる。
- ③自分の体を知り、関心をもつきっかけになる。
- ④健康になるための課題(健康目標)に取り組む。

1年に1度、自分の体を知るチャンスです！
異常や病気の疑いがある場合は、その都度お知らせしますので、病院に行ってみてもらいましょう。

健康診断 日程の確認と準備を!

5月2日(木)

眼科検診

目や目の周りの異常、病気などがないかをみてもらいます。



・前髪が長い人はピンでとめておく。

5月9日(木)

内科検診

体に異常や病気がないか、皮膚の病気がないか、背骨・胸の骨に異常はないかなどをみてもらいます。



・お風呂で清潔に。
・半袖体操服を持ってくる。

5月23日(木)

歯科検診

歯と口の中が健康かどうか検査してもらいます。



・給食後でいねいに歯を磨く。
・歯ブラシを持ってくる。

6月13日(木)

耳鼻科検診

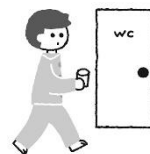
耳・鼻・のどの異常や病気がないかをみてもらいます。



・耳あかをとっておく。
・鼻をかんでおく。
・髪を結んで耳をだす。

①5月17日(金)②5月29日(水)③6月11日(火)④6月21日(金)

尿検査 腎臓の病気がないか、糖尿病はないかを調べます。
※実施日が近づいたら別途お知らせします。



保護者の皆さまへ

保健調査票等、書類へのご記入、ご提出ありがとうございました。

上記の各健康診断の持ち物や準備に加えて、健診時のマスクの着用をお願いしています。詳しくは始業式・入学式に配布した「健診時のマスク着用について(お願い)」をご確認いただき、マスクの準備をお願いします。

