

ほけんだより



令和8年 5月19日 (火)
松江市立湖南中学校 保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。4月の頃にあった不安や緊張は少し和らいだでしょうか。少しずつ学校生活に慣れてくる時期ですが、その分、知らないうちに疲れがたまっている人もいるかもしれません。5月は心や体に疲れが出やすい時期でもあるので、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

「なんとなくだるい」「やる気が出ない」「朝起きるのがつらい」💧💧

などの変化はありませんか？

新しい環境の中で緊張や疲れがたまる。



連休で気が緩む



やる気が出ない
だるい



5月になると「やる気が出ない」「朝起きるのがつらい」と感じる人が増えます。これを「五月病」といいます。頑張ってきた心や体が「疲れたサイン」を出しているのかもしれない。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。そんなときは・・・

対処法

しっかり睡眠をとる
(疲れをためない)



好きなことをしてリフレッシュする
(音楽、ゲーム、運動など)



一人で抱え込まない
(友達、家族、先生に相談)



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。心の病気が隠れていることもあるので、つらいときは一人で抱え込まず、周りの友達や大人に相談してください。

裏面も見てね！

保健室を利用するときは・・・

【目的】



怪我をしたときの救急処置



体の調子がすぐれない



体や健康について学びたい



心や体の健康について相談したい

【ルール】



学年部の先生に伝え、
サインをもらってくる



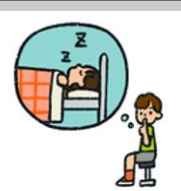
あいさつして入る



付き添いは一人まで



なるべく休み時間に来る



しずか
静かにする



やす
休めるのは1時間まで

【注意】

NG!!



学校外での怪我、
継続的な手当て
はできません。
家でできてね

Sorry...



内服薬は出ません

保健室からのお知らせ

★学校のトイレにナプキンを設置しています★

急に生理(月経)になってしまった、ナプキンを忘れてしまったなど、困った時に自由に使えます。使用した後、新品を返す必要はありません。

設置場所

1 階東女子トイレ(体育館手前の手洗い場前)

お願い

一人が一度にたくさん持っていくと使いたい時に無くて困る人が出るかもしれません。

全校で使う物で数には限りがあります。大切に使ってください。

生理(月経)のことで困ったこと、悩み知りたいことなどがあるときは、保健室に来てください。

