

ほけんだより



令和7年（2025年）伊丹市立西中学校 保健室

ゴールデンウィークが終わり、「なんとなくだるい」「やる気が出ない」「疲れがとれない」などの症状が出ている人はいませんか。それは、5月病かもしれませんね。がんばる人に多いと言われている5月病。予防・改善するための5つのコツで改善するかもしれません。



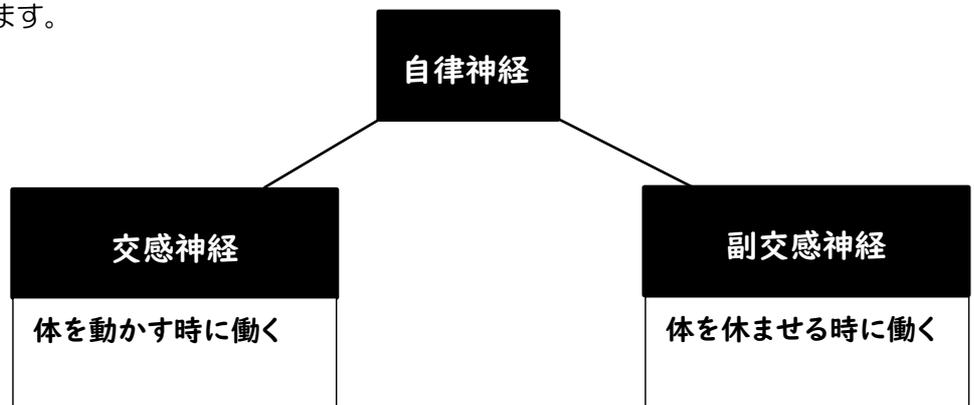
5月病って知っていますか？

5月の連休明けは、「なんとなくだるい」「イライラする」などの症状が現れることがあり、一般に5月病と呼ばれています。

原因の1つは、体のさまざまな機能を調節する自律神経のバランスの崩れです。自律神経を整える生活習慣を心がけて、体と心を元気にしていきましょう。

自律神経とは？

自律神経は交感神経と副交感神経からなり、バランスをとりながら心身の状態を調節します。一方が優位に働くとバランスが崩れて心身に不調が現れます。



新学期からの生活を振り返ってみると

<p>新しい友だちって 気を遣うなあ・・・</p> 	<p>勉強に・・・ 部活動に・・・ やることが多く て忙しい！！</p> 	<p>はじめまして (自己紹介って緊張しますね)</p> 
---	--	--

新しい環境や人間関係の変化が交感神経の方を優位に働かせるため、自律神経のバランスが崩れます。

5月病セルフチェック

心の不調

- やる気が出ない
- イライラして怒りっぽくなる
- 気分が落ち込んで何をしても楽しくない
- 思考力や判断力が低下する
- 常に不安や焦りを感じる
- やるべきことを先延ばしにしてしまう

体の不調

- 体がだるく疲れやすい
- 朝起きられない
- 食欲がわかない
- 心臓がドキドキする
- なかなか寝付けない
- 頭痛や腹痛がある

上の項目に当てはまる場合は、あまりがんばり過ぎず、しっかり休養を取るようにしましょう。

五月病を予防・改善するための

5つのコツ

- ① 質の良い睡眠をとる
- ② 腹式呼吸などのリラクゼーションを行う
- ③ 栄養バランスの良い食事をとる
- ④ 継続的に適度な運動をする
- ⑤ 人と話したり、相談したりする

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2025年5月8日号 第536号

症状が改善しない場合

好きなことを楽しめない、
疲れているのに眠れない状態が1週間以上続く場合は、
早期に医療機関へ相談しましょう。

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2025年5月8日号第536号

これからの健康診断予定

日時	項目	1年	2年	3年	準備物
5/12(月)	耳鼻咽喉科健診	全クラス			
5/13(火)	尿再検査	再検査も含め 未提出の人	再検査も含め 未提出の人	再検査も含め 未提出の人	尿容器2本
5/26(月)	尿再検査	再検査も含め 未提出の人	再検査も含め 未提出の人	再検査も含め 未提出の人	尿容器2本
5/27(火)	歯科健診		1組	全クラス	歯ブラシ
5/30(金)	尿再検査 (最終回)	再検査も含め 未提出の人	再検査も含め 未提出の人	再検査も含め 未提出の人	尿容器2本
6/10(火)	脊柱健診	全クラス			体操服 (半袖・ハーフ パンツ)
6/17(火)	歯科健診	全クラス	2~5組		歯ブラシ