

# ほけんだより 5月



令和8年5月7日  
江東区立深川第八中学校

新しい学年が始まって1か月がたちました。新しい環境には慣れてきましたか？ゴールデンウィーク明けは、生活リズムの乱れや疲れから、体や心に不調が出やすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんを意識して、少しずつ整えていきましょう。また、これから運動会の練習も始まります。けが予防のために、つめを短く整えたり、自分に合った靴を履いたりすることを心がけましょう。体や心のことで気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

## 健康診断まだまだ続きます

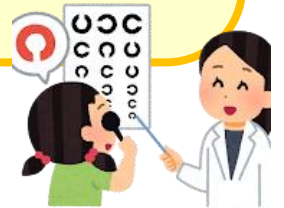
5月の検診は、尿検査・耳鼻科健診・尿検査2次・内科健診(1年)があります。しっかり受けるようにしましょう。

気をつけて!



## お知らせ

視力検査の結果は、全員にお知らせしています。「AA」の結果は、現時点で視力に問題がない状態を示しており、受診の必要はありません。ただし、見えにくさを感じるなど気になる様子がある場合は、医療機関での受診をご検討ください。



## 5月は心と体の疲れに注意しましょう (いわゆる「5月病」)

新しい環境での生活が続く中で、気づかないうちに心や体に疲れがたまる時期です。やる気が出ない、だるい、頭痛や腹痛が続くなどの不調が見られることもあります。このようなときは、無理をせず、休む時間をしっかりとることが大切です。また、軽く体を動かしたり、好きなことをして気分転換をすることも効果的です。

## 5月の心と体の疲れに注意しましょう

### セルフチェック!



1. 朝起きるのが辛い
2. やる気が出ない
3. イライラする
4. 眠れない・食欲がない

### バランスの良い食事

- ・朝食を食べる
- ・栄養を摂る



一人で悩まず相談してください

家の人、先生、保健室へ

### 2. 心身のケア

- ・外に出て軽く体を動かす (散歩やストレッチ)
- ・ゆっくりお風呂に入る



- ・好きな音楽を聴く
- ・軽く体を動かす
- ・好きなことをする
- ・ゆっくりお風呂



外に出て動く、好きなことをする、ゆっくりお風呂、よく眠る

### 生活リズムを整える

- ・決まった時間に起きる・寝る
- ・7~8時間睡眠



※新型コロナウイルスや感染症胃腸炎が流行ってきています。手洗い・うがい・マスクの着用など感染症対策を行いましょう。