

# ほけんだより 5月



令和5年5月12日  
川口市立芝西中学校  
陽春分校 保健室

お休みが続きましたが ゆっくりと体を休められましたか？ この時期は 心と体の疲れが 出やすい時期です。睡眠を多めにとり、好きなことをして楽しむ、おいしいものを食べる、など 緊張をゆるめ リラックスできる時間をつくりましょう。夏に向けて だんだんと 気温も高くなってるので 暑さにも慣れていきましょう！



## 5月 健康診断の日



5月 10日 (水)	尿検査 (1次)	
5月 18日 (木)	耳鼻科検診	PM5:30~
5月 19日 (金)	心臓検診	PM5:30~6:30
5月 23日 (火)	尿検査 (2次)	

## 5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す  
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける  
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する  
(太陽の光を浴びる)

悩みごと 相談したいことがあったら 気軽に相談してください。

頑張ることも大切ですが 無理をしてはいけません。

自分のからだの健康は 自分で守りましょう！

5月18日(木)の <sup>じび かけんしん</sup>耳鼻科検診では こんなことをします。



<sup>じび かけんしん</sup>耳鼻科検診

<sup>みみ はな</sup>耳・鼻・<sup>いじょう</sup>のど に異常はないか <sup>しら</sup>調べます。

<sup>みみ</sup>耳 … <sup>あか は</sup>赤み・腫れはないか、<sup>みみあか</sup>耳垢はたまっていない

<sup>はな</sup>鼻 … <sup>はなみず おお</sup>鼻水は多くないか、<sup>はな</sup>鼻づまりはないか

<sup>のど</sup>のど… <sup>おく あか は</sup>のどの奥に赤み・腫れはないか

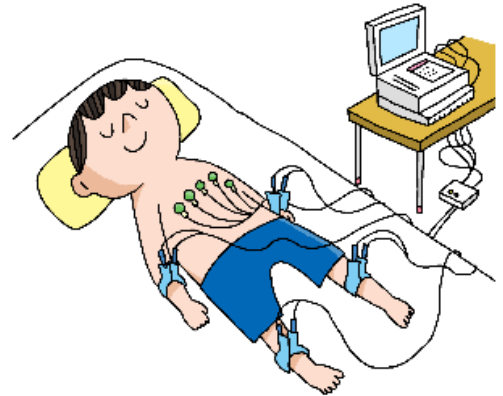
5月19日(金)の <sup>しんぞうけんしん</sup>心臓検診では こんなことをします。

<sup>しんぞう</sup>心臓に <sup>いじょう</sup>異常はないか <sup>しら</sup>調べます。

ベッドに<sup>よこ</sup>横になって <sup>おね りょうてくび りょうあしぐび きぐ</sup>胸・両手首・両足首に器具をつけます。

<sup>ちから はい</sup>力が入ったり <sup>きんちよう</sup>緊張したりすると <sup>ただ けっか て</sup>正しい結果が出ません。

<sup>いた</sup>痛くないので <sup>あんしん</sup>安心してください。 <sup>うご</sup>動かずに <sup>う</sup>リラックスして受けましょう。



<sup>けんしん</sup>検診のあとに <sup>じゅしん</sup>受診のおすすめを

もらっている人は <sup>ひと</sup>はやめに <sup>びょういん</sup>病院

へ行きましょう。

ほうっておくと <sup>なお</sup>治すのに <sup>じかん</sup>時間が

かかってしまうかもしれませんよ!

<sup>あと</sup>後まわしに  
しないでほしい…

<sup>じゅしん</sup>受診のおすすめ

