

# ほけんだより

## 5月



伊勢崎市立境西中学校  
保健室 No.2  
令和7年 5月

新学期が始まってもうすぐ1か月。新しい学年・クラスに慣れてきた一方、今まで緊張でまぎれていた体や心の疲れが出てくる頃でもあります。上手に気分転換をしたり、睡眠を十分にとったりして、「頑張る」と「休む」のバランスを大切に過ごすようにしてみましょう。

### 『5月病』ってなんだろう？



この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名（医学用語）ではありません。学校等で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい…そんな理由から、こう呼ばれているようです。

### 【次の項目をチェックしてみましょう】

- |                                   |                                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> イライラする   | <input type="checkbox"/> やる気が出ない        |
| <input type="checkbox"/> 朝、起きられない | <input type="checkbox"/> 友達や家族と話しをしたくない |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない    | <input type="checkbox"/> 勉強に集中できない      |



ひとつでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかもしれません。

自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体を癒してみてください。

### 例えば・・・

#### 睡眠をたっぷりとり



#### 音楽や読書をたしなむ



#### お風呂につかる



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)



#### 適度な運動をする



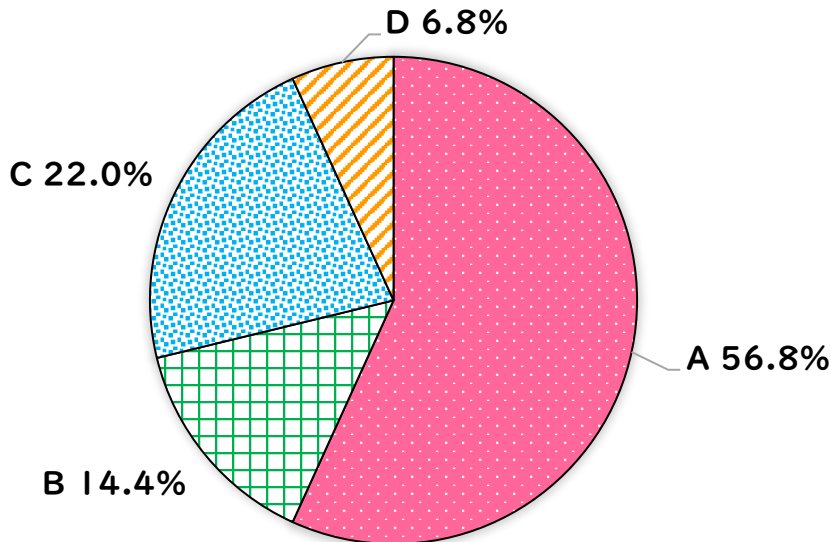
#### 好きな香りでまったりする



## 視力検査の結果について

境西中学校の視力（裸眼・矯正含む）は、以下の通りの結果でした。【4月視力検査の結果より】

「視力 B 以下だった人」には、結果のお知らせを配りました。学校での検診はあくまでもスクリーニングですが、快適な生活を送るためにも、ぜひ早めに眼科に受診して、受診報告書の提出をお願いします。



| 視力区分           | 境西中結果 |
|----------------|-------|
| A<br>(1.0以上)   | 56.8% |
| B<br>(1.0~0.7) | 14.4% |
| C<br>(0.6~0.3) | 22.0% |
| D<br>(0.3未満)   | 6.8%  |

## 5月の定期健康診断日程について



| 日にち    | 時 間               | 項 目        | 対象学年     |
|--------|-------------------|------------|----------|
| 7日(水)  | 14:00~            | 眼科検診       | 全学年      |
| 9日(金)  | 13:15~            | 耳鼻科検診      | 全学年      |
| 12日(月) |                   | 尿検査容器【配付】  | 全学年      |
| 13日(火) | 8:45までに<br>保健室へ提出 | 尿検査1回目【提出】 | 全学年      |
| 14日(水) |                   | 尿検査2回目【提出】 | 13日の未提出者 |

## 夏が近づいています

5月5日は立夏。この名前のとおり、夏を感じ始める頃という意味です。

5月は「春」という印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきていますね。

急に暑くなることもあります、みなさんはまだ慣れていないのではないのでしょうか。

暑さに慣れていないときは、**熱中症に注意**です。

こまめに水分をとり、**熱中症予防**を心がけてくださいね。

また、暑いときは上着を脱ぐなど、**服装で調整**するようにしましょう。

