

保健たより

令和7年 5月
柏崎市立第一中学校
保健室



5月の保健目標

健康な生活習慣を身に付けよう

新学期が始まって、1か月がたちました。進学や進級といった環境変化の中で頑張ってきたみなさん、疲れはたまっていますか？ 十分な休養や睡眠はとれていますか？

ゴールデンウィーク明け頃なんとなく勉強や部活、いろいろなことに取り組むためには、「健康」な心身が必要です。

こんな人はいませんか？

朝ごはんを
食べる
時間がない



朝は
食欲がなくて
食べられない



朝は食べる
習慣がなく、
用意されてない



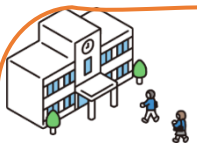
生活習慣を見直そう！

朝ギリギリまで寝ていれば、
朝ごはんを食べる時間がとれません。
また、夜遅い時間に何か食べれば、
朝になっても食欲がわからないこともあります。
もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に
陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。
まずは朝起きる時間を早めることから
始めてみましょう。



一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという
場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、
何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。
簡単なものなら自分で用意することもできますし、
時間がない人も一品だけなら
口にできるかもしれないですね。
慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、
栄養バランスも考えましょう。



こんなことがありました！

先月の保健室の様子・・・

腹痛、食欲がない、下痢気味、朝食を食べていない、就寝時刻が深夜で寝不足・・・など
で体調不良の来室が目立ちました。季節の変わり目による寒暖差、冷えやストレスもある
と思います。5月のゴールデンウィークは、身体と心を十分に休養してください。

5月の駅伝大会に向けて、保健体育の授業で練習が始まっています。朝食をしっかりと食べる、眠くなくても寝る、水分をしっかりと摂る（水筒を持ってくる）を意識しましょう！



裏面は「五月病を未然に防ぐために・・・」です



五月病を未然に防ごう ～自律神経の話～

ゴールデンウィーク明け頃、「なんとなくだるい」「やる気が出ない」など無気力な状態になるいわゆる「五月病」。社会人や子どもにも現れる一般的なものとなっています。医学的には、「適応障害」あるいは「うつ病」と診断されます。

心の症状として、

→「気分が落ち込む」「なんとなく不安」「何もしたくない」など

身体の症状として、

→「眠れない」「疲れる」「食欲がない」など

行動面として、

→「学校や仕事を休む」「人と会いたくない」「やる気が出ない」

などがあげられます。

5月病かも??



このような症状をもたらす原因のひとつに、自律神経である交感神経と副交感神経のバランスの崩れがあります。通常は、身体を動かすときに働く交感神経と身体を休めるときに働く副交感神経は、互いにバランスを取りながら体の調節をしています。

しかし、環境の変化などが原因でストレスがかかると、交感神経のバランスが崩れ、だるさや倦怠感、眠れない、疲れが取れない、不安になるなどの症状があらわれてくるのです。

この五月病を未然に防いだり、五月病から抜け出したりする方法を5つ紹介します。

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する
- 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

まだまだ健康診断
続きます

検査項目	日にち	学年
内科検診	5月 7日(水)	3年生
眼科検診	5月13日(火)	1・3年生
耳鼻科検診	5月21日(水)	1・3年生
歯科検診	5月28日(水)	全校