



ほけんだより5月



足柄高等学校

保健室

令和8年5月1日

こがつびょう 五月病ってなんで5月なの？

5月になると「やる気が出ない」「朝が辛い」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。

4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。この連休で緊張が少しゆるむと、心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れることも心身の不調につながります。

五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレスを発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすること。時には休むのも大切です。

五月病は誰にでも起こりえます。心の病気が隠れていることもあるので、つらいときは一人で抱え込まず、周りの大人や保健室に相談してください。



「イライラ」
睡眠を
足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)





たよ ひと HAPPY 頼られた人もハッピーに！



しんねんど はじ あたら やくわり まか あたら ひと おお おも
新年度が始まり、新しい役割を任せられたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。そんな時は人に頼りましょう。「頼るのは迷惑、カッコ悪い」と思ってしまうかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良い事がたくさんあります。

ひと やく た
人の役に立ち
かんしゃ しあわ かん
感謝されると幸せを感じる
たよ しんらい しょうこ
頼られることは信頼の証拠。
まか よろこ ひ だ
「任せてもらえた」と喜びを引き出す

むずが たいへん こま とき
「難しい、大変」など困った時は
「ちょっとお願い」
こえ
と声をかけてみましょう



ふあん 不安ってどういうことだろう？

●不安な気持ちになることは誰にでもあるはず。具体的には、まだ起こっていない未来について「○○になったらどうしよう、嫌だなあ」と感じる状態のこと。

→人間の心はストレスを受けると、逃げるか戦うかを選ぶため、不安になる仕組みになっています。ごく自然な反応ですが、ずっと不安なままだと、寝つきが悪くなったり体にも影響が出てくることがあります。

★じつは不安の裏には「こうなりたい」という前向きな気持ちがあります。たとえば、テスト前に不安になる人は、「良い点がとりたい」と思っているはず。その前向きな気持ちに従って勉強するのも一つの手です。不安になった時は、目標に向かって手を動かすと少し和らぎますよ～♪ 考えすぎず、行動してみよう！！



5月の予定

自転車に正しく乗ろう！

- ◎5月13日(水) 尿検査(二次)
対象者：精密検査者・一次未提出者
→登校後、すぐ保健室まで提出
- ◎5月14日(木) 歯科検診
対象者：全員 9:00～
→歯みがきをしっかりとしてから来てください。
- ◎5月15日(金) 結核検診
対象者：1年生
→体操服が必要です。
- ◎5月28日(木) 内科検診
対象者：2年生 9:00～
→体操服が必要です。

- 4月から、自動車などに適用されていた交通反則通告制度、いわゆる「青切符」制度が自転車にも適用されています。16歳以上からが対象です。しっかりルールを守って正しく自転車に乗りましょう。
- 禁止されていること**
- 傘差し運転 ●携帯電話やイヤホンを使いながらの運転
 - 並んでの走行 ●信号無視 ●歩道走行 等
- 守ってほしいこと**
- 信号や一時停止 ●夜間はライトをつける
 - ヘルメットをかぶる ●歩行者優先 ●車道は左側通行
- 登下校中の自転車によるけがで保健室に来室する人も多いため、自分の命も周りの命も守るために、ルールを守ろう！