

メほけんだよっ 5月

5月の保健目標 ・病気の予防と早期治療に努めよう。 ・梅雨時の健康に気をつけよう。	南城市立佐敷中学校 保健室 2026.5
---	----------------------------

梅雨の時期に入り、じめじめとした日が続いていますね。新学期がスタートして1ヶ月が過ぎ、新しいクラスにもなれてきた一方で、心や体の疲れが出やすい時期です。まだ体が暑さに慣れていないうえ、実は熱中症にもなりやすい時期でもあります。3年生は最後の部活動大会に向けて、頑張っていると思いますが、頑張りすぎて水分補給を忘れないよう、しっかりと熱中症予防を行い、ときには心と体をゆっくり休めて健康な毎日をご過ごしましょう。



5月の予定



日	検査項目	対象者
12日	身体測定	全生徒
	視力検査	全生徒
	聴力検査	1・3年生
	心電図	1年生
21~22日	二次尿検査	※対象者
28日	内科健診(2回目)	1年生・2年3組



がんばりすぎてない?

休むサインを見つけよう

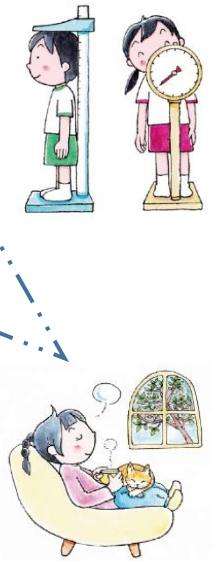
心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある <input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> つかれが取れない <input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い <input type="checkbox"/> お腹がすかない <input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで!」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



☆睡眠の質を上げる方法☆

- ・入浴は、眠る2時間前までにすませておく。
 - ・眠る前に軽くストレッチをする。
 - ・眠る直前まで、スマホをいじらない。
- 眠る前に試してみてね!



爪は健康のバロメーター

爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。

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」「朝がつらい」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。連休で緊張が少しゆるむと、その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得ます。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。

「ダイエット」の本来の意味って?

語源は古代ギリシャ語の「diaita」。「生活様式」「生き方」という意味で、生活習慣全般を整えることを指しています。その後、英語圏に広まる中で「健康に良い食事」「食事療法」などの意味で使われるようになりました。体重が多い場合は減らし、少ない場合は増やして適正体重を目指しました。

ダイエットは、痩せることではなく健康な体を維持することが本質なのです。

身長・体重から自分の体格を
チェック

肥満度の指標 = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

結果が18.5以上25.0未満ならば標準です。18.5未満は痩せ、25.0以上は肥満傾向なので、生活習慣を見直してみましょう。

