



ほけんだより5月



令和7年5月 7日 発行
唐津青翔高等学校 保健室

日中は暑い日が多くなってきましたが、朝晩はまだ肌寒い日が続くみたいです。
寒暖差で体調を崩しやすい時期ですので、服装を調節し、自分で体調管理をしましょう。

また、この時期は「5月病」という言葉があるくらい心も不調をきたしやすい時期でもあります。なんだか元気が出ない、やる気が出ない、夜ぐっすり眠れない…などありませんか？

疲れを感じたら早めの就寝を心がけ、自分に合ったリフレッシュ・リラックス方法を見つけてみましょう。

まだまだ続くよ



健康診断

4月に結核検診・身体計測・視力・聴力検査が終わりました。5月も健康診断は続きます。

5月の予定は以下の通りです。

5月8日・9日	検尿 1次	全学年
5月14日	内科検診①	1, 3年生
5月15日	心臓検診	1年生
5月16日	眼科検診	全学年
5月21・22日	検尿 2次	対象者

欠席をせず、当日検診を受けられるように準備しましょう！

～自己紹介～

初めまして、養護助教諭の溝口・村上です。
1年間どうぞよろしくお願い致します。

保健室は体だけでなく心のサポートも行います。
どんな些細なことでも相談しにきてくれたら嬉しいです。

困った時に相談できる人、
だれが思い浮かぶかな？



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。



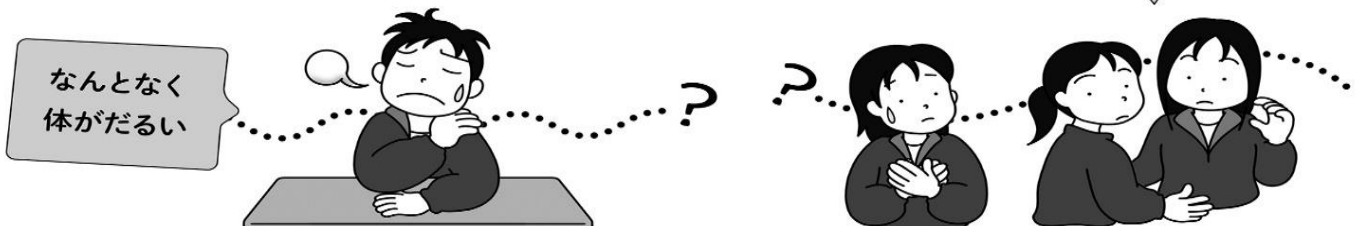
一品から始めてみよう！

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。



新学期が
スタートして
1か月…

学校生活で 不便に感じることや 気になることはありますか？



どんなことでも担任の先生や話しやすい先生、保健室の先生に相談しに来てくれると嬉しいです