



新年度が始まり1カ月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境になり、頑張りがすぎて疲れがでてきている人も多いのではないのでしょうか。昼夜の寒暖差で体調を崩しやすい季節でもあります。規則正しい生活を心がけ、疲れを感じたときは早めに休養したり、気分転換をしたりしながら心も体も健康に過ごせるといいですね。



五月病ってどんな症状…？



- 頭が痛い
- イライラする
- 食欲がない
- 便秘がみ
- 気分が落ち込む

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。



五月病かな…と思ったら

気持ちを紙に書きだす



紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。

好きなことをする



好きな音楽を聴いたり、本を読んだりするなど、何かに夢中になることで、気分転換になります。

がんばりすぎない



新しいことがすぐにできないのは当たり前です。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。

体を動かす



運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。

周りの人に相談する



誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましよう。保健室でも待っています。



学校健康診断

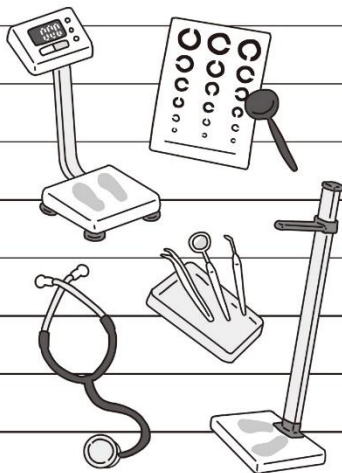
健康診断結果、
これってどういうこと？

よく見つかる所見



健 康診断は健康状態を確認する大切な機会です。自分の体がどのような状態なのか、健康診断結果を理解する参考にしてください。

検査項目	病気・状態	説明
身体測定	低身長	身長が平均より2標準偏差以上低い。成長ホルモンの異常や病気が隠れている可能性も
	やせ	低血圧や不整脈、無月経、骨粗しょう症など、多くの健康障害を招く恐れがある
	肥満	生活習慣病をはじめ多くの疾患や、関節障害になりやすい
内科検診	アレルギー性皮膚炎	アレルギーが原因で、強いかゆみを伴う発疹が繰り返し現れる
聴力検査	難聴	聴力が低下し、音を聞き取りづらい
	耳垢栓塞	耳垢が溜まり、音の通り道を塞いでいる
	外耳炎	外耳道に炎症が起きている
耳鼻咽喉科検診	アレルギー性鼻炎	アレルギーが侵入すると、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが過剰に起こる
	副鼻腔炎	副鼻腔（鼻周辺の骨の中の空間）で炎症が起きている
	扁桃腺肥大	喉の奥の扁桃腺が腫れて大きくなっている
	言語障害	ことばの表出や理解に遅れがある、発音が不明瞭、吃音 など
歯科検診	むし歯	細菌が作り出した酸によって、歯質が溶けている
	歯肉炎	歯肉が赤く腫れ、出血が起こりやすくなっている
	エナメル質形成不全	歯の表面のエナメル質がうまく形成されていない
	歯列・咬合の異常	歯並びや噛み合わせに異常がある
視力検査	近視	近くは見えるが、遠くはぼやけて見えない
	弱視	視覚の発達が遅れ、視力が十分に出ない
眼科検診	斜視	両眼の視線がそれぞれ違う場所を向いている
運動器検診	脊柱側弯症	背骨が左右に曲がっている
心電図検査	先天性心疾患	生まれつき心臓や血管に異常がある
	不整脈	心臓の拍動が乱れている。QT延長症候群やWPW症候群などの心疾患が原因となることも
尿検査	尿蛋白	たんぱく質が尿に混じっている。病気やストレスなど原因は様々
	尿潜血	血液が尿に混じっている。尿路感染症の可能性も



これらはあくまで一例です。また、病気の「可能性」が見つかっただけにすぎません。

受診勧告をもらった人は早めに病院でしっかりみてもらいましょう。多くの病気は、早期治療で悪化が防げます。



【保護者のみなさまへ】

身体測定・視力測定・歯科健康診断の結果は全員へ、その他の検診は病気や異常の疑いがある人すべてに「治療勧告書（受診のすすめ）」をお渡ししています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくることもあります。何かとお忙しいことと存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。受診後は「治療票」の提出をお願いいたします。