

# 5がっほけんだより

山梨県立中央高等学校  
保健室  
令和8年5月8日



新年度が始まり1ヵ月がたちます。5月になると「やる気が出ない」、「起きるのがつらい」など不調を感じる人が増えます。これが「五月病」です。4月は新しい環境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み、疲れが出やすくなります。また、この時期は昼夜の寒暖差も大きく、自律神経が乱れ、心身の不調につながります。時にはひと息ついて、自分の心や体の声に耳をかたむけてあげてください。

がんばりすぎてない？

## やす 休むサインを見つけよう

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



## そろそろはじめましょう 熱中症予防 今年も熱中症予防が必要な時期となりました。

この時期は、体が熱さに慣れていないため熱中症になりやすいです。暑さに負けない体づくりを始めましょう。まずは基本的な3つのことを意識してみてください。

1

すいぶん ほんきゅう  
水分補給



すいぶん  
水分をこまめにとろう

2

すい みる  
睡眠



ねむ  
ぐっすり眠れる環境を整えよう

3

たいちよう かんり  
体調管理



たいちよう ととの じょうぶ からだ つく  
体調を整え丈夫な体を作ろう

## 健康診断について

健康診断へのご協力ありがとうございました。今後、保健室から結果を配付します。医療機関への受診が必要となった生徒には、受診をおすすめするお知らせをお渡しします。お知らせをもらった人は、早めに医療機関を受診しましょう。

