

# 5月 保健だより

熊工定 2026  
保健室

5月のあたたかさが心地よい季節になりました。  
新年度の緊張が少しずつゆるむ一方で、疲れが出やすい時期でもあります。  
体調を整えながら、自分のペースを大切に過ごしていきましょう。



## それ、もしかして『五月病』??

### 五月病 とは?

5月の連休が終わったところに、「学校に行きたくない」「なんだか調子が悪い」「集中できない」と感じることがあります。医学用語ではありませんが、こうした心や体の不調が出る状態のことを指してよく使われます。食欲が落ちたり、眠れなくなったり、やる気が出なくなるなど、心と体のどちらにも変化があらわれることがあります。

### 原因

五月病は主にストレスが原因で起こると言われています。進学や進級など、環境が大きく変わる時期はストレスがたまりやすくなります。誰でも、いつでも起こる可能性があります。まじめな人や、一人で抱え込みやすい人は特に注意が必要です。

### 予防 point



運動を  
取り入れる



友達や家族、  
先生に気持ちを  
話してみる



好きなことを  
して気分転換



好きなものを  
食べる  
(食べ過ぎ注意!)

## 5月の健康診断

5月8日 (金)	2限目	眼科検診
5月13日 (水)	18時まで	検尿2次回収
5月14日 (木)	18時まで	検尿2次回収
5月26日 (火)	2限目	内科検診
5月28日 (木)	2限目	内科検診 (欠席者)

そろそろ始めましょう

## 熱中症予防



5月は急に暑くなる日があり、体が暑さに慣れていないため熱中症が起こりやすい時期です。日ごろから水分補給や休息を心がけ、暑さに負けない体づくりを始めましょう。

