



ほけんだより5月



島原商業高等学校

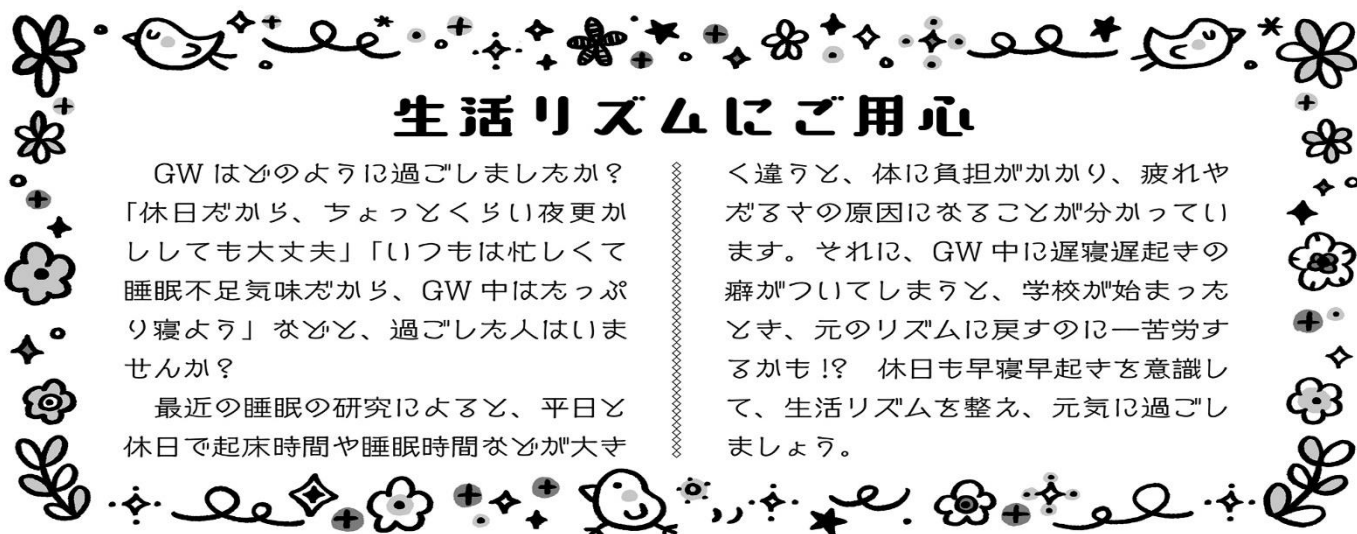
保健室

令和7年5月10日

新学期が始まり1ヶ月が過ぎました。新しい学年、新しい環境で疲れがたまっていますか。

この時期は、その影響が出やすい時期で5月病といわれることもあります。いつもと違う不調を感じたらリラックスすることが大切です。

好きな音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂に入ったり、自分の好きな方法で心と体を癒してあげましょう。



生活リズムにご用心

GWはどのように過ごしましたか？
「休日だから、ちょっとくろい夜更かししても大丈夫」「いつもは忙しくて睡眠不足気味だから、GW中はたっぷり寝よう」などと、過ごした人はいませんか？

最近の睡眠の研究によると、平日と休日で起床時間や睡眠時間などが大き

く違うと、体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることが分かっています。それは、GW中に遅寝遅起きの癖がついてしまうと、学校が始まったとき、元のリズムに戻すのに一苦労するかも！？ 休日にも早寝早起きを意識して、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。



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、
用意されていない



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。



健康診断が続いています 5月の予定

項目	日時	対象
歯科検診	5月12日(月)	1年生
歯科検診	5月13日(火)	2年生
歯科検診	5月14日(水)	3年生
身体測定・体力テスト	5月16日(金)	全学年

※身体測定の日、身長・体重測定に加え視力検査、聴力検査（2年生は除く）もあります。
 普段、眼鏡をつけている人は、眼鏡を忘れないように持ってきてください。
 また、コンタクトを着用している人は装着した状態で検査をしますので外す必要はありません。



1日1回の「ありがとう」

今日、「ありがとう」という言葉を使いましたか? 「ありがとう」は、もともと「有り難し(=有ることが難しい)」という仏教の言葉に由来しますが、今では感謝の気持ちを伝える言葉として広く使われています。誰かにやさしくされたり、何か手伝ってもらったりしたら、「ありがとう」と伝えましょう。すると、不思議なことに、自分自身も幸せな気持ちになれます。1日1回「ありがとう」と言えたら、その日は「幸せな日」です。