

ほけんだよソ 5月

白河第二高等学校
保健室
令和7年5月号

健康診断が続いています

5月の予定

新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか。自分では気づかないうちに、疲れてしまうこともあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

月日	項目	対象者	注意事項
5/30 (金)	尿検査3回目	未提出者、 二次検査対象者	対象者には前日までに連絡します。 必ず提出しましょう。

心にも お薬を あげよう!

元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についてこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まって
いいんだよ



そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみは？
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなる場合があります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たリゲームをしたリ
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体
の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。