

# 保健だより5月



令和8年5月8日  
徳之島高等学校  
保健室

新学期が始まって1ヶ月が経過しました。ゴールデンウィークは楽しく元気に過ごせましたか。慣れない新学期生活の疲れをリフレッシュするよい機会だったのではないのでしょうか。

さて、5月は暦の上では夏です。最近は湿度が高い日も多く、蒸し暑い日があったり、そうかと思えば雨の日はまだ少しひんやり肌寒かったりと、激しい気候の変化に体調を崩しやすい季節でもあります。連休中に生活リズムが乱れてしまった人は、特に体調の悪化を起こしやすいです。少しずつ元の生活リズムを取り戻し、より活発に学校生活を送りたいものですね。基本の「運動・食事・睡眠」をいつも以上に意識して行うようにしてみてください。きっと力がみなぎってくるはずですよ。



## スクールカウンセリング日程

## 健康診断の結果をお知らせしていきます

実施日：令和8年5月28日(木)

場所：本校小会議室2

相談時間：1人あたり50分程度

本日、カウンセリングの案内も配布しています。申込みを希望する場合は、申込み用紙に必要事項を記入のうえ、担任または保健室に提出してください。用紙をなくしたり、用紙に記入しなかったりする場合は、こっそり保健室に口頭で申し込んでも構いません。気軽に相談してください。

また、保護者の方々の相談も受け付けていますので、希望される場合は同様に保健室まで御連絡ください。

病気や異常の疑いがある方へ、健康診断結果のお知らせと治療勧告書を配付していきます。ご家庭で確認をしていただき、病院受診が必要な人は早めの受診をお願いします。

基本的に、異常なしの場合にはお知らせはありません。歯科健康診断の結果のみ、全員に配付します。また、1学期末に全健康診断の結果を一覧にしたものを配付予定です。併せてお知りおきください。



## 健康診断



まだまだ続きます

## 5月の健康診断日程

- 7日(木) 尿検査一次(未提出者)
- 8日(金) 尿検査一次(未提出者)  
歯科健康診断(1年生)
- 12日(火) 歯科健康診断(2年生)
- 13日(水) 歯科健康診断(3年生)
- 19日(火) 尿検査二次1日目(該当者)
- 28日(木) 尿検査二次2日目(該当者)



## 今年のテーマ

# 「自己管理能力の育成と他者理解」



4月の始業式で、今年1年間意識して過ごしてほしいこと(テーマ)について話をしました。生徒の皆さんは覚えているでしょうか。保護者の皆様にもぜひ御理解いただき、お子様の自立を促し、見守っていただくとありがたいです。

自己管理能力とは、「自己を管理する能力」のことです。学校に遅刻しない、遅刻しないために朝早く起きる、早く起きるために夜更かしをしない・・・であるとか、体調を崩さないために感染症対策をする、三色しっかり食べる、休養をとる・・・などです。他にも、自分のメンタルをコントロールすることも自己管理能力の一つです。イラッとしたら、すぐに暴言や暴力といった行動に移すのではなく、6秒間堪えてみてください。人は6秒で怒りのピークを越えられるといわれています。これをアンガーマネジメントと言います。

さて、ここまで自分のことが自分で管理できるようになって初めて、他者に目を向けることができるはずです。困っている人、落ち込んでいる人、助けを必要としている人・・・など、自分の周りにいるいろいろな人を理解し、そっと手を差し伸べられるようになってほしいです。

そうした余裕のある人になるためにも、まずは自分、です。生活も体も心もコントロールできるよう自立し、そして他者を理解し手助けのできる素敵な高校生になってほしいと思います。



## 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。



## Are You Hangry?

ペコペコだとイライラは世界共通

“Hangry”は、Hungry(空腹)とAngry(怒り)を合体させた言葉で、おなかが減るとイライラしてしまうことを表します。ヨーロッパでも、空腹だとイライラ感が増し、喜びの感情が減るという調査結果が。これは世界共通のようです。

これは、脳の栄養である「糖」が足りなくなると、感情に影響するせいではないかと言われています。心と体はつながっているんですね。「なんだか最近イライラするな」という人は、一度立ち止まり、食事を含めた生活を振り返ってみると発見があるかも。

