

# ほけんだより 5

習志野高校 保健室

ゴールデンウィークが終わり、少し汗ばむような日も出てきました。  
春から初夏にかけて季節が向かう5月は、気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。また、4月からの緊張が緩み、疲れも出やすい時期です。連休モードから通常モードに少しずつ戻していきましょう！

## 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。

心の疲れ  
に気づいていますか？



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。

### 五月病を防ぐポイント

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。



保健室からの  
お知らせ

### 体も心も変わる！思春期

高校生のみなさんはちょうど思春期と言われる時期です。体だけでなく、心や考え方も大きく変わる時期になります。

この時期の成長には大きな個人差があります。

早い・遅い、目立つ・目立たないに良い悪しはありません。思春期は、これからの体と付き合っていく準備期間でもあります。自分の体と心に起きている変化を正しく知ることが大切です。気になる変化があるときは、様子を見る、誰かに確かめるなど、選択肢はいくつかあります。自分に合った向き合い方を見つけていきましょう。

思春期によくある変化

- 身長が急に伸びた
- 体つきが変わってきた
- 声や体のにおいの変化が気になる
- 理由もなく、気分が落ち込んだりイライラしたりする
- 周りの人の言葉に敏感になった

### 今月のテーマ：思春期



#### 思 春期の体型変化は正常な成長

日本の若い女性のやせの比率は20%を超えるとされ、先進国の中でも突出しています。思春期は大人の体つきに変わる時期なので、体が丸みを帯びます。これは「太った」のではなく順調に「成長」できている証。この時期に十分な栄養をとらないと、将来子どもが持てなくなったり、骨粗しょう症のリスクを高めることもあります。

#### 健 美互根

東洋医学の考え方に、美しさは健康という土台があってこそ、といった意味の「健美互根」があります。5/1は身体測定日でしたね。ぜひ「健美互根」をめざして、一人ひとりが自分の健康と向き合うきっかけにしてください。

保護者の方へ /

健康診断の結果を  
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は、通知しています。視力や聴力など早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。  
※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。