

ほけんだより 5月



令和8年5月号
松山南高等学校
304HR 保健委員

学校が始まって一か月が経ちましたが、新学級には慣れましたか。ちょうど学校生活に慣れ始めて気が抜ける頃なので、体調管理に気を付けましょう。

【5月の保健行事】

- 5月19日（火） 内科検診【2年後半（5組～9組）】
- 5月20日（水） 尿検査（二次&未提出者）
- 5月27日（水） 眼科検診（抽出）
- 5月28日（木） 歯科検診（2年）

朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝ごはんをしっかりと食べていますか？ 朝ごはんを食べると、次のようないいことがあります。

体が目覚める
（胃腸が刺激され、体温が上がる）。
脳にエネルギーが供給される

朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



午前中から勉強や運動などを頑張れる

ウंचीが出やすくなり、体の調子が整う。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。
休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。
朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。
決まった時間にトイレに行って排便習慣を。

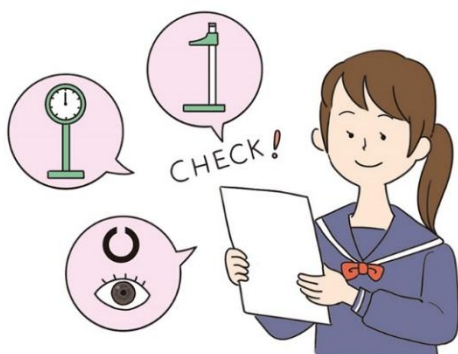
朝ごはんをしっかりと食べるために、普段から早寝早起きを心がけましょう。また遅い時間に夜食を取らないことも大切です。

健康診断

の結果をチェック!

健康診断の結果を見ますか？ 健康診断の結果を確認することで、体の成長や現在の様子を把握でき、病気の早期発見・早期治療につなげることができます。医療機関の受診を勧められた人は、早めに受診しましょう。

健康診断は「受けるだけで終わり」ではありません。自分の健康を自分で守るために、活用してください。



こんな症状はありませんか？

やる気が出ない

体がだるい

眠れない

食欲がない

気分が落ち込む

頭痛や腹痛



ゴールデンウィーク明けあたりから、こんな症状がみられたら、もしかしたら「5月病」かもしれません。

心当たりのある人は、保健室に相談にきてください。

