



2026. 4. 30 日進中学校 保健室

新緑がきれいな季節になりました。新しいクラスや生活にも少しずつ慣れてきたころですね。ただ、この時期は知らないうちに疲れがたまりやすく、体調をくずしやすい時期でもあります。ゴールデンウィークで生活リズムが乱れやすいので、早寝・早起き・朝ごはんを意識して整えていきましょう。自分の体調の変化にも気を配りながら、元気に学校生活を送りましょう。



五月病(ごがつびょう)をしていますか？

新しいクラスや部活、生活に慣れてきた5月ごろに、「なんだかやる気がでない」「体がだるい」「学校にいきたくない」と感じる場合があります。これを「五月病(ごがつびょう)」といいます。

4月はがんばりすぎてしまう人も多くその疲れがあとから出てくるのが原因のひとつです。

こんなサインはない？



気分が落ち込む



イライラする



頭がいたい

どうすればいい？



相談する



体を動かす



のんびり過ごす



音楽を聴く

お知らせ

5月1日(金)の5・6限に、1年生を対象とした性に関する教育を実施いたします。当日は、講師として浜野優子先生をお招きし、「命の誕生」や「二次性徴」についてご講演いただく予定です。お子さまが自分の心と体について正しく理解し、大切にできるよう学ぶ機会となればと考えております。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

友だちとのちょうどいい距離感

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。

毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人

の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。

話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。

こんなサインは要チェック

- ☒ 一緒にいると疲れる
- ☒ 誘いを断るのが怖い
- ☒ 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。

5月の予定

日時	曜日	健診内容	対象学年
5月13日	水	歯科検診	2年生
5月15日	金	耳鼻科検診	1年1～3組
5月20日	水	歯科検診	3年1～3組
5月26日	火	尿検査 内科検診	全学年 1年1～3組 (体操服登校)
5月27日	水	尿検査(予備日)	