

ほけんだより 5月

令和8年5月1日
川口市立高等学校
定時制保健室



新学年がスタートし、1か月が経ちました。5月になると「やる気がでない」「体がだるい」と感じる人が増えます。これが『五月病』です。4月は新しい環境に慣れようと、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、心身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を発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすることです。また、時には休むことも大切です。

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、つらい時に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。

5月の予定

健康診断まだまだ続きます！健康診断だよりをよく読んで準備しましょう！

日付	時間	項目	対象者
5月14日(木)	18:30	内科検診予備日	4月23日欠席者
5月25日(月)	考査後	身体測定予備日	4月10日欠席者
5月28日(木)	SHR前まで	1次尿検査①	全年次
5月29日(金)	SHR前まで	1次尿検査②	5月28日未提出者

元気の前借り!? エナジードリンク



エナジードリンクは「疲れを感じさせなくする」だけで、「疲れをとる」効果はありません。

カフェイン摂取量が1本で基準を超えるものもあり、長期には悪影響が心配されます。

エナジードリンク
の代わりに



スッキリ効果は
カフェイン以上



眠気覚ましに
十分な効果あり!



脳のエネルギー源
「ブドウ糖」を
速攻チャージ

