

# ほけんだより

仙台市立北仙台中学校

保健室

第2号

令和3年5月12日



街路樹の新緑がとてもさわやかに感じられる季節となりました。新学年がスタートして1ヶ月が過ぎ、新しいクラスにも慣れてきたでしょうか。

ゴールデンウィークを過ぎた頃には『5月病』という言葉があるように、この時期は新年度で

変化した環境や人間関係などで、心身の疲れが身体的・精神的症状として現れことがあります。『5月病』は正式な医学用語ではないですが、よく使われている言葉です。

## 5月病の主な症状

- \* 身体的症状→頭痛、腹痛、だるさ、強い眠気、食欲不振など
- \* 精神的症状→やる気がでない、怒りっぽくなる、不安、焦りなど

コロナウイルス感染症がなかなか終息せず、長い間のマスク生活や日常の活動が制限されているので、大人の人も含めて知らない間に私たちはストレスがかかっている状態と言えます。

これらを解消するためには、日常生活の中でリラックスするための時間を意識的に作ることが大切です。音楽を聴く、本を読む、スポーツなどで体を動かすなど、自分が好きなことや興味があることをするのもいいでしょう。睡眠をしっかりとりながら、気分を切り替えて、リフレッシュしてみましょう。



\* 平日の睡眠時間が短くて、土日にお昼頃まで寝てしまうと、睡眠リズムが乱れてしまいます。

\* 気になることがあったら誰かに話を聞いてもらうことも大切です。

カウンセラーの先生は、基本火曜日に来ているので、利用してみるのもいいでしょう。



～宮城県の新型コロナウイルス感染症によるまん延防止重点措置は11日で解除されましたか。まだまだ油断しないで、コロナ対策をしっかり行っていきましょう～

## これからの健康診断日程

月 日 曜	検査項目	該当学年組	備 考
5月 13日 (木)	眼科検診	全学年	
〃	内科検診①	カケス 1の1・2	体育着半袖・ハーフパンツ着用
6月 3日 (木)	内科検診②	3年・ 1の3	体育着半袖・ハーフパンツ着用
6月 9日 (水)	歯科検診①	2の1・2 1年	朝食後はていねいに歯磨きをしてくる
6月 10日 (木)	内科検診③	2年	体育着半袖・ハーフパンツ着用
6月 23日 (水)	歯科検診②	カケス・3年 2の3	朝食後はていねいに歯磨きをしてくる

## 仙台市中総体前 ケガに注意！



市中総体まで1ヶ月となりました。コロナウイルス感染症のまん延防止重点措置により、練習試合や各種大会も中止になり、思うように練習が出来なかった部が多くなったと思います。

中総体前に大きなケガをして、試合に出られなかったというようなことがないように気を付けてください。運動前の準備体操やストレッチは、手を抜かずにやることは大切です。

中総体はまだ先だからと思って、ふだんの生活がダラダラしていると、ケガにつながりやすいので、気持ちを引き締めて頑張ってほしいと思います。3年生にとっては最後の中総体、一つでも多く勝利できることを願っています。

### \*肉離れに気をつけよう！

肉離れはスポーツの競技中などに起こる、急激な筋肉の収縮により発症します。肉離れを予防するためには、突然強い運動に入るのではなく、準備運動をしっかり行い、徐々に運動の強度を上げていくようにしましょう。

肉離れになると1~2日ぐらいでは治らないので、運動中痛みを感じたら無理しないことが大切です。

