



2026年 5月

愛知産業大学三河高等学校

通信・単位制 保健室

新年度を迎えてから、1か月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？分からないことや不安なことがあれば早めに相談してくださいね。また、5月になると急に気温が上昇する日が増えてきます。規則正しい生活と、早めの水分補給を意識して、今から熱中症対策を意識しましょう。

五月病ってなんだろう？

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月は新しい環境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。連休で緊張が少し緩むと、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。

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。無理はせず、ときには休むことも重要です。

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。



日本スポーツ振興センターについて

学校管理下及び登下校時に怪我をして受診した場合、災害共済給付が受けられる制度です。申請は学校で行うため、該当する人は職員室まで書類を取りに来てください。

※初診から治癒までの医療費総額が5,000円以上（3割負担の場合1,500円以上）が給付の対象です。公費医療負担制度で窓口の支払いがない場合でも、給付の対象となります。

分からないことがあれば、養護教諭までお問い合わせください。

学校管理下とは？

- ・体育を含む授業中
- ・校内での休憩時間
- ・校外学習
- など



※車両との事故の場合、自賠責保険との併用はできません。