

# 保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和7年5月8日 NO. 2  
海田西中学校保健室発行「絆」

新学期がスタートして1ヶ月が経ちました。今年の連休は4日連休でしたね。しっかり休めたでしょうか？5月の連休明けは、疲れが出てくる頃です。緊張や戸惑いから心が不安定になり、不調を訴えやすくなるのもこの時期です。次のような症状はありませんか？チェックしてみてください。

## 『5月病』 心とからだの SOS



## 「5月病は病気なの？」

『5月病』は、新生活に慣れようと精一杯がんばっていた心とからだのSOS。

あてはまるものがある人は、一人で悩まずに早目に誰かに相談してください。