保健だより5月

令和7年5月1日（木）
砧の学び舎
世田谷区立砧中学校保健室

春から初夏にかけて季節が向かう５月は、気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。また、４月からの緊張が緩み、疲れが出やすくなる時期でもあります。今一度、規則正しい生活を心がけて、元気に登校できるようにしましょう。

5月の予定

8日(木)	歯科検診（3年生・ 2年生ABC・I組）
9日(金)	内科検診（3年生・I組）
13日(火)	耳鼻科検診（全学年）
19日(月)	腎臓検診2回目（対象生徒）
21日(水)	内科検診（1年生）
22日(木)	眼科検診（全学年）
23日(金)	歯科検診（1年生・ 2年生DE）
29日(木)	腎臓検診3回目（対象生徒）

5月病を撃退！



5月病を予防する鍵は、「セロトニン」

「セロトニン」は別名「幸せホルモン」とも呼ばれる脳内物質で、精神を安定させる働きを持っています。「セロトニン」が不足すると、落ち込みやすくなったり、不眠になったりと、うつ病や5月病につながりやすいと言われています。
この「セロトニン」、意外にも毎日の食事で分泌を増やすことができます！

セロトニンを増やす、3つの栄養素

①トリプトファン
体内では作られないため、食べ物から補給する必要があります。
含まれる食べ物：大豆製品、乳製品、卵、肉、魚、そば、バナナ、アーモンドなど

②ビタミンB6
「セロトニン」を作る材料
含まれる食べ物：かつおやまぐろなどの魚、鶏肉、にんにく、アボカド、ナッツなど

③炭水化物
「セロトニン」を分泌するために、不可欠な大切な栄養素です。
含まれる食べ物：パン、米、麺類、芋類など

上記3つの栄養素を意識して、毎日の食事に取り入れてみましょう。
GW明けも元気な姿で会えることを楽しみにしています。

