

新学期がスタートして1ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？
4月から緊張が続いていたという人は、そろそろ心身の疲れが出てくるころかもしれせん。また、日中と朝晩の気温差も大きいので、体調を崩しやすい時期です。

GWはしっかりと睡眠をとり、日中には適切に身体を動かしたり友だちと会う時間や趣味の時間をつくったりするなどして、1ヵ月頑張ってきた体と心をいたわる休日にしてくださいね！



お知らせ

)) 5月の健康診断



◆ 内科検診

【日】5/1(木)

【時】13:30～

【対象】全学年



◆ 尿検査

【日】5/28(水)

【時】登校後、教室の封筒へ提出

【対象】全校生徒

疲れがたまりやすい時期です！ ～五月病に気をつけよう～

皆さんは「五月病」という言葉を聞いたことがありますか？

進学や進級などで環境が変わり、緊張や疲れ、ストレスがピークに達する時期です。正式な病名ではありませんが、5月の連休が明けたころから、緊張のゆるみや生活習慣の乱れから、「うつ」や「無気力状態」になることを指します。

みなさんは大丈夫ですか？

右のチェックシートで、自分の心と体の状態をチェックしてみましょう。



五月病チェックリスト

- ☐ だるい、疲れがとれない
- ☐ 寝つきが悪い
- ☐ 意欲がわかない、何をするのも面倒
- ☐ 周りのことに興味・関心がない
- ☐ 学校に行きたくないと思う
- ☐ 食欲がない
- ☐ イライラする
- ☐ ばくぜんと不安
- ☐ そわそわして落ち着かない
- ☐ 動悸、息切れがする
- ☐ お腹が痛い
- ☐ 頭痛や肩こりがひどい
- ☐ めまい、立ちくらみ

五月病 予防のポイント！

五月病を予防するためには、ストレスをためないことが一番です！好きなことをしたり、好きなものを食べたりすることが、ストレス解消につながります。

体を動かそう！

こころの疲れは、運動で体の疲れに変えられるといわれています。こころの疲れは数日の休息では回復しませんが、体の疲れは、たいていの場合、少し休めば回復します。



「身体が重い」という感覚が何日も続くようならば、身体を動かしてみましょう。

趣味を続けよう！

これまでに続けてきた趣味がある場合は、継続することをおすすめします。

プラモデル、絵、料理、楽器、歌…などなんでもかまいません。好きなことをして、ストレスを発散しましょう。



体のリズムを整えよう！

不規則な生活は、人間が本来持っている体内リズムを乱します。そのため、体の健康だけではなく、心の健康を害しやすくなります。

また、PC や携帯電話、テレビのライトの刺激によっても体内リズムが崩れることがあります。就寝前にデジタル機器に触れることは避けましょう。



同じ境遇の仲間を探そう！

環境や立場が変わると、強いストレスを感じる場合があります。程度の差はあれど、周りには同じようなストレスを抱えている人がたくさんいるので、ストレスを共有して、発散しましょう。

同世代の友人や仲間と、悩みや愚痴を言い合うだけでもストレスの解消につながります。



連休明け、みなさんに会えることを楽しみにしています！

