



保健だより



令和3年 5月
志貴野高等学校 保健室

質の良い睡眠で5月病予防

新年度は、周囲の環境変化が多い時期です。そんな環境変化の適応に頑張り過ぎると、気づかぬうちに心身にストレスを受けていることがあります。ストレスは5月病の原因にもなりかねません。元気な自分でいられるように、質の良い睡眠の取り方を実践してみましょう。

<主な5月病の症状>こんな症状はありませんか？

- ・身体がだるい
- ・やる気が出ない
- ・集中力の低下
- ・食欲不振
- ・頭痛
- ・寝付きが悪い



体力の回復

心の休息

睡眠の役割
脳を休ませてストレスを軽くする！

必要な睡眠時間は人それぞれ異なる



<睡眠の質を良くする習慣>



通気性がよく柔らかいパジャマを着る

寝る前にスマホやゲームを見ない

寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入る

カフェイン飲料を夕方以降飲まない

約4時間身体に残る



手洗い習慣を継続しよう！

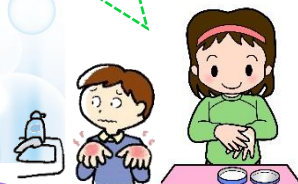
昨年から新型コロナウイルス対策の基本として、手洗いや手指消毒が習慣になったと思います。みなさんの頑張りのおかげで風邪を引く人は減り、インフルエンザの流行はありませんでした！



洗い残しの多い場所

- ・指と指の間
- ・親指の付け根
- ・爪の間
- ・手首

ハンドソープや消毒用アルコールは、手の^{うるお}潤いを減少させるので、ハンドクリームで保湿しよう。



日々の手洗いや消毒で手が乾燥する、かゆい