

保健だより 5月



令和4年 5月
富山県立志貴野高等学校
保健室

それって
5月病？

心の疲れ、体の疲れ…ありませんか？

この時期、よく耳にする「5月病」。実は、正式な病名（医療用語）ではありません。新学期の環境や人間関係の変化による疲れやストレスからくる心身の影響が、ゴールデンウィークなどの長めの休日をきっかけに起こりやすい…そんな理由からこう呼ばれているようです。



<心の疲れ>

- ・やる気が出ない
- ・イライラする
- ・不安や焦りを感じる
- ・気持ちが沈む など



<体の疲れ>

- ・頭痛 ・腹痛
- ・めまい
- ・食欲がない
- ・なんとなくだるい など

5月病にならないためには、規則正しい生活や、うまくストレスを解消し心と体を癒すことが大切です。自分が「こうすると落ち着く、楽しい!」と思える方法を試してみてください。

*バランスのよい食事をしよう

バランスのよい食事は、感情のコントロールをする神経伝達物質「セロトニン」の合成を助けます。



*十分な睡眠をとろう

十分な睡眠をとり、心身の疲れを回復させましょう。次の日も元気に過ごすことができますよ。



*気分転換を図ろう

音楽を聴いたり、友達と話をしたり、自分の好きなことをしてリフレッシュしよう。



*リラックスしよう

ゆっくりとお風呂に入ったり、何もしないボーっとする時間をつくったりして、心と身体を休ませましょう。



「健康診断結果のお知らせ」をもらったら…

4月に行った健康診断の結果、受診が必要な人には「健康診断結果のお知らせ」を配付します。医療機関を受診し、証明書を担任の先生を通じて保健室へ提出してください。

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。できるだけ早く、医療機関を受診してください。

