



入学、進級していから1か月経ちますが、いかがですか？

保健室へは顔を出してくれましたか？

5月はたいへん過ごしやすい季節ですが、体調を崩しやすい時期でもあります。

睡眠時間を十分にとり、疲れを翌日まで残さないようにしましょう。

健康診断の結果はいかがでしたか？



定期健康診断は、皆さんの体の成長や健康の状態を知るために行います。

5月以降にも行いますが、何らかの異常が見つかった場合は、病院で詳しく診察を受け、治療を受けて下さいね。

ひょっとして5月病？



5月の連休後に「やる気が出ない」「疲れがずっと抜けない」など、なんとなく感じる心身の不調のことを言います。

5月病は医学的な病名ではありませんが、不調が続く前に対処しましょう。

あなたはいくつチェックがありますか？

- 家族にイライラしてしまう 漠然と不安になる 朝起きるのがつらい
 学校へ行こうとすると、頭やお腹が痛くなる 疲れが取れない 動悸がする
 食欲がなくなった 寝つきが悪い 頭痛や肩こりがする
 身だしなみを整えることが面倒になった



当てはまる症状はありましたか？

もちろん、どれが該当したからといって即、5月病確定ではありません。

5月病は「うつ病」とは違い、心の柔軟性や困難に耐える力が弱まっているせいで起きていることが多いです。

まずは今の自分の状態を把握して、自分に合った乗り越え方、抜け出し方を見つけましょう。

【 5月病の抜け出し方のコツ 】

① モヤモヤを吐き出しましょう。信頼できる人に話してみましょ。私にもいつでも大歓迎です。

人に話しにくい場合は、紙に書き出すだけでもモヤモヤが整理され、ストレスが軽減します。

② セロトニンを増やす生活を心がけましょ。

セロトニンは心の安定や安心感をアップしてくれる脳内物質です。

セロトニンを作る材料に「トリプトファン」というアミノ酸は体内では作れないので食事から摂りましょ。大豆製品、乳製品、穀類などに含まれています。

③ 睡眠を改善ましょ。なるべく就寝時間を決めて、あまり夜更かしせずに寝ましょ。

④ 日光を浴びましょ。

セロトニンは日光に浴びると分泌されます。さらに運動によって活性化されます。

上記を参考に、よかったら試してみして下さい。

