



さわやかな新緑の季節になりました。

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。よく耳にする 5 月病の時期でもあります。

睡眠時間を十分にとり疲れを翌日まで残さないようご家庭でもご配慮下さい。

スクールカウンセラーの日程は 5 月 9 日、28 日を予定しています。

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。

皆さんのお手元にも検査結果用紙は届いたでしょうか？

各科の検診・検査で病気や何らかの異常が見つかった場合は、病院で詳しく診てもらいましょう。

再検査した場合は、検査結果を教えてください。

また、前回受診できなかった方は 5 月 9 日 10 時 30 分に再度伺います。

5 月病になっていませんか？

【チェック項目】

- ☐ 食欲減退 ☐ 頭痛 ☐ めまい ☐ 眠れない ☐ 朝なかなか起きられない
- ☐ 風邪など病気にかかりやすくなった ☐ やる気が出ない ☐ 集中力低下 ☐ 気分が落ち込む
- ☐ イライラする ☐ 焦りや不安を感じる ☐ 周囲への関心がなくなる

上記のものにいくつチェックが入りましたか？ これらは 5 月病の初期症状になります。

5 月病は早めに対処することが大切です。

身体に問題がなく、不調の原因が分からない状態が 2 週間以上続く場合は、精神科や心療内科の受診を検討して下さい。

放置すると心身の不調が続いて日常生活に支障をきたす場合もあります。早めに相談しましょう。また上記の項目に当てはまらなかった人は、引き続き趣味を楽しんだり運動や食事など生活習慣を工夫して 5 月病を乗り越えましょう。

「ストレスや疲れを感じているのは自分だけかも」と不安を感じて悩みを打ち明けられない場合もあるでしょうが、程度の差はあってもストレスを抱えている人はたくさんいます。

疲れやストレスを感じることは悪いことではありません。

悩みや愚痴を言い合ったり、一緒にストレスを発散したりすることが解決につながる場合もあります。ストレスや悩みは抱え込まず、外に出すようにしてください。

新薬ができる道のりはどのくらいか皆さんはご存じですか？

だいたい最低でも 9 年はかかります。その際、強い副作用がないか、人に使用してもきちんと効果が出るかなど試験を重ね、承認される場合はなんと 3 万分の 1 という狭き門なのです。北里大学教授の大村智さんは静岡県ゴルフ場近くの土から、寄生虫に効く薬を作る菌を発見しています。

身近な植物などにあると思うと不思議ですね。意外と身近にヒントがあるのかもしれないね。