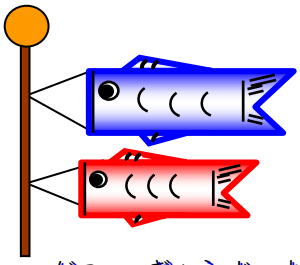
松山商業高校定時制　保健室

令和７年５月１日発行

健康

５月号



さわやかな新緑の季節になりました。
５月は気候も安定し、大型連休でホッと一息つける反面、「なんとなくやる気が出ない」「疲れが抜けない」と感じやすい時期でもあります。今回は、そんな「こころとからだのサイン」に目を向け、自分を大切にする方法について考えてみましょう。

５月の行事予定

日	曜	行事
19	月	尿検査 ※４月に提出していない人は、17:30までに提出しましょう。

ひょっとして五月病？

「五月病」は正式な病名ではなく、新年度の緊張やストレス、生活の変化によって心身のバランスが崩れる状態のことです。知らないうちにストレスがたまっていることもあります。例えば、下のイラストのような症状はありませんか。

眠れない、起きられない

イライラする

食欲がない

強い不安を感じる

以前は楽しめていたことに興味が持てない

頭痛、腹痛

五月病を予防しよう！毎日のセルフケア

「生活リズムの見直し」と「心の休養」が大切です。簡単なセルフケアをいくつか紹介します。できそうなことから実践して、続けてみましょう。

① 朝日を浴びる習慣をつけよう

体内時計が整い、一日の生活リズムを作ることができます。

② 三食きちんと食べよう

必要な栄養素が不足すると、心身ともに不調が起こりやすくなります。炭水化物、タンパク質、ビタミンなどバランスよく栄養を摂取しましょう。

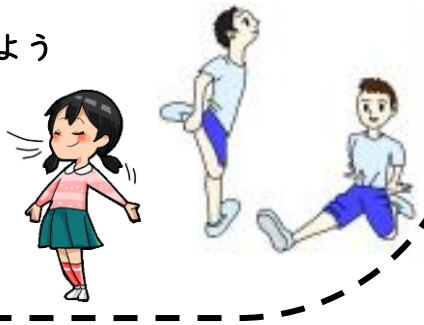
③ 睡眠時間を確保しよう

7時間以上の睡眠が目安。スマートフォンやタブレットの画面を見るのは眠る1時間前までにしましょう。

④ 人と話そう・誰かと笑いあおう

気分転換やストレス発散になります。休み時間の軽い雑談も十分な効果があります。

⑤ 深呼吸やストレッチを取り入れてリラックスしよう



頑張っていると、知らないうちに体もこわばってしまうもの。意識的に体や心を休める時間を取りましょう。

天気がよく、自然もいきいきしている5月は、リフレッシュにぴったりの季節です。

心の疲れを溜めないために、**意識的に「休む時間」「好きなことに集中する時間」をつくる**ようにしましょう。がんばることは大事ですが、自分を休ませることも大事です。自分なりのリフレッシュできる方法を見付けて続けてみましょう。