

ほけんだより 5月

千早赤阪村立中学校
保健室 2023.5.9

春から初夏に向かう季節の変わり目は、気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色鮮やかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。普段はあまり気にしない風や日差し、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。



5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

スマホの「沼」にご用心



動画、ゲーム、音楽、SNS…など、スマホは楽しいですね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出せなくなっちゃうかも!? そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話合って「ルール」を決めるのがおすすめです。

- ① 使用時間のルール
- ② 課金（有料アイテムなど）に関するルール
- ③ 他人の悪口や批判を流さない
- ④ 自分や友達の情報（住所や電話番号、学校名、写真など）をよく知らない人に伝えない

生活リズムをとりにどそう

寝る時刻を決める

- ・ 自分に必要な睡眠時間を考えて、寝る時刻を決めます。
- ・ 寝るまでの時間の使い方を考えます。
(テレビやスマホは寝る直前には避けます。)



起きる時刻を決める

- ・ 起きる時刻になったら、少し眠くてもさっと起きます。
- ・ 太陽の光を浴び、めざまめのスイッチをオンにします。



朝ごはんを食べる

- ・ 体温が上がって、体が目をさまします。
- ・ 脳にエネルギーが送られ、頭がはたらきます。

～心の疲れをとるためにも規則正しい生活リズムはとても大切です。～

☆心が疲れているな、と感じたら・・・

- ・ 友だちと話をしましょう。
自分だけではないと実感でき、気持ちが楽になります。
- ・ 自分に合った方法で心の疲れを取りましょう。例えば、音楽を聴く、読書をする、散歩をする、ペットと触れ合う、のんびりする、おしゃべりをするなど。
- ・ 体を動かしてみましょ。心もリフレッシュできます。例えば、ダンス、バトミントン、キャッチボール、ランニング、ストレッチなど。
- ・ 目標を新しく決めてみましょう。
スモールステップで達成できそうなものが良いでしょう。



リラックスする時間を意識的に作って、がんばるときにはがんばる、休むときには休む・・・と生活の中でうまくバランスを取るようにして連休疲れを吹き飛ばしましょう。



日	対象	種類
5/12(金)	対象者	検尿2次
5/23(火)	全学年	内科検診
5/25(木)	対象者	心臓精密検査
5/26(金)	対象者	検尿予備日
5/26(金)	1年生	耳鼻咽喉科検診
5/29(月)	全学年	眼科検診