

ほけんだより 5月

土居高校
保健室

五月病ご がっ びょうになっていませんか？



ゴールデンウィークが終わり、みなさんの心と体の調子はどうですか？ゴールデンウィーク明けに「学校に行きたくない」、「なんとなく体調が悪い」など心身に不調を感じる状態を五月病といいます。早めにストレスに気づき、適切に対処していくことが大切です。

◎体のサイン

- ・頭痛、腹痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中・朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなるまたは食べ過ぎてしまう
- ・下痢や便秘になりやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

◎心のサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる

疲れたとき、つらいとき、自分でできるストレス発散法は？

体を動かす

運動にはネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせる効果があります。



今の気持ちを書いてみる

書くことで自分の悩みを客観的に見られたり、それまで思いつかなかった選択肢に気づくことができます。



腹式呼吸を繰り返す

3秒数えながらゆっくり息を吐き、同じく3秒数えながら鼻から息をゆっくり吸います。これを5～10分繰り返します。

音楽を聴いたり、歌を歌う

そのときどきに合った曲を選んで、音楽にひたりましょう。歌うのが得意な人は歌って発散するのもいいですよ。



「なりたい自分」に目を向ける

自分の問題点ばかりを見るのではなく、「できていること」に目を向けて自分の力をもう一度信じましょう。自分の中で小さな目標をたてて、1つずつクリアしていけば、自信を感じることができます。



春の熱中症に注意！！

夏ほどではなくても昼間は気温が上がるこの季節。「まだ春だから…。」と油断していたら、いつの間にか熱中症になっているかもしれません！まだ体が暑さに慣れていない春は熱中症に注意が必要です。



熱中症の危険が増えます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

特に、体が暑さに対応する能力は、2週間ほどかけて徐々に暑さに慣れることで高まっていくものです。気温が高くなりはじめや暑いなど感じるくらいの日、外で30分ほど散歩をしたり、家でも週に2回程度はしっかりとお湯につかって入浴するなど、少しずつ汗をかいておくことで体を慣らしていきましょう。



イライラ

睡眠不足でイライラが増えますか?



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。