



保健だより

県立尼崎西高等学校 保健室

令和6年 5月 2日 発行

新年度がスタートして、1ヵ月が経ちました。新しい学年やクラスには慣れましたか。5月は1年のうちでも過ごしやすい時期ですが、まだまだ気温の変化が激しく体調管理が大切になります。また、暑くなりかけのこの時期は、熱中症にも注意が必要です。少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。



五月病

環境が変わって、緊張や疲れがピークに達するこの時期。張りつめていた糸がゴールデンウィークでプツンと途切れ、学校に気持ちが向かなくなることもあります。休みをとっても気分が悪かったり、疲れがとれなかったり…。もしかしたら「五月病」かもしれません。「五月病」についての理解を深め、連休明けの気分の落ち込みを未然に防ぎましょう。

五月病かな?と思ったら…

新しい環境に慣れるまでは、体も心も疲れやすいものです。少しでもおかしいと感じたら、まずは睡眠をとるなど、体と心を十分に休めましょう。

そして、音楽を聴く、おいしいものを食べるなど、みなさんが一番リラックスできることをして、上手に気分転換を図ってください。五月病を予防するためには、ストレスを溜めないことが1番です。



～心と体の関係～

過敏性腸症候群



度々腹痛が起きたり、下痢・便秘を繰り返したりするけど、病院で検査してもらっても異常がない…。それは「過敏性腸症候群」かもしれません。

例えば、テストや大会の時に急にお腹が痛くなる…そんな経験をしたことがある人もいないでしょうか。その原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるとされています。大腸をはじめ、消化管は脳と密接なつながりがあり、心の不調がお腹の不調として現れるのです。

「過敏性腸症候群」は、20～40代に多いですが、中高生でも増えてきており、約17%で見られるという調査報告もあります。症状の改善には、生活リズムを整えることや上手にストレスを発散すること、適度な運動、バランスのとれた食事などが必要です。新学期から1か月、ちょっと一息入れてみてはどうでしょうか。