

保健

MAY
5月号 5/13発行
令和4年
ジャーナル!!

もう新しい学年になってから
1か月がたちますね。1年生は環境が
からりと変わったかもしれません!!
兵庫高校のたくさんの行事を楽しみましょう!!
ところでみなさん!! 5月の初めには
ゴールデンウィークがありましたね!!
今回の保健ジャーナルでは、GW明けによくある
"五月病"についてまとめました!!

~五月病ってなに??~

主にストレスが原因で起こります!!
新年度は特にストレスがたまりやすいそうです!!

◎実は五月病は正式な病名じゃない!!

体・なんとなくだるい
・食欲がない
・頭が痛い など

心・不安やあせりを感じる
・やる気がでない
・イライラする など

だるいなあ...



~みんなで一緒に対策しよう!!~

・ しっかり休む!!

しんどい時の無理はDAX!!

睡眠はしっかりとろう!!



・ 目標を立てる!!

(達成感)が大事!!



・ ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動!!

1日(10分)でOK!!

友達と話すと
ストレス解消にも?!



・ 食事内容について

バランスの良い食事を摂ろう!!

「焼き肉を食べると元気が出る」
は本当!!!



片手にのるくらい
アツアツGOOD!!