

ほけんだより 5月号



神崎高校 井上 孝康 後藤 零生
保健美化委員 森貞 涼 岡田 咲良

こんにちは。テストお疲れさまでした。最近朝晩の寒暖差がありますね。体調を崩しやすくなる時期でもありますので、気をつけてくださいね。

◎寒暖差の症状と対策

寒暖差が激しいと、自律神経が乱れてしまうことで頭痛や肩こり、イライラ、全身倦怠感などの症状が体に現れます。体を温める、バランスの良い食事を摂る、規則正しい生活をするなど対策を取りましょう。

◎五月病

学生などが、新しい環境の変化についていけず無気力になったり、眠れなくなったりすることを「五月病」といいます。放っておくとうつ病へ進行してしまうケースもあります。気になる方は医療機関に相談するようにしましょう。



～ 予 防 法 ～

十分な睡眠、休息をとるように心がけ、自分に合ったストレス解消法を見つけることが重要です。特に几帳面な方などは五月病になりやすいと言われていますので、注意が必要です。物事を深刻にとらえず、新しい環境では失敗はつきものと考え、「できる範囲でいいや」と気を楽に持つことも大切です。ひとりで悩みを抱え込まずに、日頃から先生や友達、家族などの身近な人に相談するようにしましょう。

◎こんな人は要注意

ストレスが多い現代では、誰でも五月病になる可能性があります。次のような人は特に注意が必要です。

- ・この春に就職・入学・進学・進級等、環境が変わった人
- ・学校の雰囲気や人間関係などが変わった人
- ・生活リズムが乱れていた人



これらに当てはまる場合でも、ストレスを上手く発散している人やストレスに強い人は、五月病やうつ病になりにくいと考えられています。

◎五月病への対策

五月病への対策としては、ストレスをためないことが大切です。自分に合ったストレス対策を多く身につけましょう。

～五月病を治す例として～

・親しい人達と交流する

友人や知人と話をすることで不安やイライラした気持ちが整理されて、自ずと解決策が見えたりアドバイスがもらえることがあります。

・笑う

笑いによって自律神経のバランスを整えたり免疫力を正常化させたりする効果があります。日常生活に笑いを取り入れましょう。

