

保健だより

神崎高校保健美化委員 3年生

井上 遥生 大塚 朱莉
田中 蒼士 岩崎 桜咲

～ 5月病について ～

主な症状

- ・やる気が出ない
- ・疲れが取れない
- ・集中できない
- ・気分の落ち込み
- ・食欲不振
- ・朝起きるのがつらい

5月病はなぜ起こる？

5月病の原因は、春の気候や生活リズムの変化です。気温の変動で体調が崩れやすく、生活リズムが崩れると睡眠不足に陥ります。このような状況が続くと、身体も心も疲れやすくなり5月病を起こす原因になります。また4月の環境変化によるストレスや疲れも影響しています。

対策

- ・十分な睡眠をとる
- ・朝食を食べ規則正しい生活を送る
- ・適度な運動やストレッチを行う
- ・悩みや不安を一人で抱え込まず相談する
- ・趣味や休息の時間をつくる
- ・疲れを感じたときは無理をせず休養をとる



～ 5月から始める熱中症対策 ～

最近は日差しが強くなってきました。熱中症は夏に起こっている人もいないのでしょうか。実は熱中症は梅雨入り前の5月ごろから

発生します。特に5月は汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず熱中症のリスクが高まります。



熱中症にならないための3つの行動

- ① こまめな水分補給
軽い脱水はのどの渇きを感じないため、意識的に水分をとるようにしましょう。
- ② 暑い日は頑張りすぎない
適度に休息を取り、少しでも熱中症を疑う症状が出たら、作業を中断して休みましょう。
- ③ 十分な睡眠をとる
睡眠がしっかりとれていないと体温のコントロールが落ち、熱中症にかかりやすくなるため、睡眠は十分にとりましょう。

～ 花粉症 ～



主な症状

- ・鼻づまり
- ・くしゃみ
- ・目のかゆみ
- ・充血

花粉症と風邪の見分け方

- ・花粉症：鼻水がサラサラしている、熱が出ない、目のかゆみもある、症状が数週間続く
- ・風邪：鼻水に粘り気がある、発熱、のどの痛み、1週間程度で治る

注意すべき症状

鼻づまりなどの症状により、睡眠不足や集中力低下を引き起こし、仕事や勉強に支障がでることがあります。症状が辛いときは、自己判断せず耳鼻咽喉科などの医療機関を早めに受診しましょう。

