

ほけんだより



2019年5月
神奈川大学附属中・高等学校
保健室

誰もがかかりうる5月病

新年度を迎え、心機一転「よし！頑張るぞ！」とエネルギーが湧いてくるものです。しかし、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から、にわかに「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状が現れる人がいます。俗にいう「5月病」です。環境の変化に伴う心身の負担、ストレスが主な原因です。



5月病ってどんな病気？

「5月病」の多くは一過性の症状であり、適度な休息などで改善されることがほとんどです。ただし、外出が苦痛に感じるなど、日常生活に支障が出るような重度の場合は、心配です。5月病が疑われる場合は、保健室へ相談に行きましょう。

やる気がでない

体がだるい

思考力・集中力の低下

ネガティブになる

頭痛・腹痛

食欲低下



5月病の原因は？

- | |
|----------------------------|
| ① 新しい環境についていけない |
| ② 新しい人間関係をうまく築けない |
| ③ 思い描いていた理想と現実のギャップが埋められない |
| ④ 次の目標を見失っている |

思い当たることがあれば、抱え込む前に身近な大人に相談しよう♪ やすらぎルームや保健室も使ってね。



5月病にならないためのアドバイス

①会話でストレスを解消しよう！

②質の良い睡眠をとろう！

睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。

大型連休中、休みだからといって不規則な生活リズムになっていませんか。

生活リズムをある程度意識し、自己管理することが必要です。

③栄養バランスのとれた食事を心がけよう！

「抗ストレスビタミン」とも呼ばれるビタミンCは、ストレスへの対処によって消耗する副腎皮質ホルモンの合成をサポートします。グレープフルーツなどの果物だけでなく、キャベツやトマトなどの野菜からも摂取できます。



保健委員コーナー

保健委員の生徒が作成したコーナーです☆

目指せ！予防・対処マスターへの道



ケガの予防法

1. 捻挫・打撲

まず大事なのは**準備体操**をすることです。準備体操をすることで、筋肉が柔らかくなり不自然な形にひねらないようになり、体内に十分な酸素を取り込めて疲労を感じにくくなります。また、**自分の足のサイズに合った靴**を履くことも予防法の一つです。

2. 足をつけること

激しく運動したときや体が冷えたときには足湯やストレッチなどをして**筋肉を温める**ことが大切です。また、**ビタミン B1** や**カリウム**などが含まれた肉、魚、大豆製品やスポーツドリンクなどを摂取するのもいいです。

ケガの対処法

1. すい傷

まず、土や砂で汚れている場合は水で洗いましょう。**早くきれいに洗う**ことが大切です。次に、清潔なタオルなどで止血し、消毒液で消毒後、ばんそうこうを貼ってください。

2. 打撲

まず打撲した部位を中心に氷を入れたビニール袋などで**冷やします**。次に、はれや内出血を防ぐために圧迫します。打撲した部位を心臓より高い位置に上げます。

3. 捻挫

捻挫した直後は**冷やして**血流を抑えます。はれや痛みが引いたら、血液の循環をよくするために温めます。

痛みやはれがひどい場合は、保健室や病院に行きましょう。