

ほけんだより 5月

平成28年 5月12日
石川県立金沢二水高等学校
保健室

新年度が始まって1か月がたちました。新しい環境の中でがんばる日が続き、そろそろ疲れがたまっている人もいるのではないのでしょうか。来週の間テストのための勉強で、忙しい毎日かと思いません。そんなときこそ、身体や心を休める時間を大切にして、本番に向けて体調を整えましょう！

新しい環境で疲れていませんか？

ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から、やる気が出ない、だるいという症状が現れる人がいます。これが俗にいう、“5月病”です。

(※“5月病”は正式な医学用語ではありません。)

5月は気温の変化や環境の変化によるストレスで、体調を崩しやすいといわれています。最近なんだか元気が出ないなあ…という人は、まずは自分の生活を振り返り、改善できそうなところを考えてみましょう。以下の3つのポイントも参考にしてみてください。



～疲れをとるためのアドバイス～

1. すきま時間でリフレッシュ☆

あなたが好きなこと、わくわくすることは何でしょうか。音楽を聴く、アニメをみる、筋トレする、友達とLINEする等、人それぞれだと思います。しかし、毎日忙しい二水生の皆さんの場合は、なかなか好きなことをする時間をとるのも難しいですね。そういうときは、「だらだらと休むのではなく休憩時間を決める」等、時間の使い方を見直すのもひとつの手です。



2. 栄養バランスのとれた食事

不規則な食生活、偏った食事内容は脳内の栄養不足を招きます。食事は一品だけで済ませるよりも、「主食（ごはん、パン、めん等）・主菜（肉、魚、たまご等）・副菜（野菜、海藻等）」を組み合わせるよう意識してみましょう。



3. 質の良い睡眠

睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。睡眠の質を上げるために、「毎日決まった時間に就寝・起床する」、「寝る前にスマホやパソコンを見ない」等の生活習慣を身に付けましょう。



