



令和5年5月8日

No. 5 小笠原中学校 保健室



ゴールデンウィークは皆さんどのように過ごしたでしょうか。

コロナ渦ではありますが、行動制限が緩和され、3年前の行動が取り戻されつつあります。少しでも有意義な時間が過ごせていれば嬉しいです。

新学期が始まって、あっという間に1ヶ月が経ちました。緊張が解けて、疲れの出る頃です。“5月病”と言われるように、心も何となく「だるい・めんどろ・おっくろ」になります。身体（からだ）はもちろんですが、心も調整をしていきましょう。



「疲れたな」と思ったら、誰かとおしゃべりをしたり、身体（からだ）を動かしたり…。自分のホッとする時間を大切にしてみましょう。息抜きも大切です！！

～5月の保健目標～

病気を早期治療し、
健康な身体を作ろう！

5月の保健行事

【心電図検査】 10日（水）1学年・23年対象者

【内科検診】 23日（火）全学年

5月の補食・食育内容

- 10日（水）食育講話
- 12日（金）ヨーグルト飲料
- 18日（木）お弁当の日
- 19日（金）ヨーグルト
- 29日（月）ヨーグルト飲料

「心の健康管理」はじめませんか？

☆「ストレス」って？

ストレスは、様々な出来事がきっかけとなって引き起こされます。

あなたが今、「何となく調子が悪い」と感じるとしたら、もしかしたら、ストレスのせいかもしれません。頑張りすぎているのかもしれません。

また、ストレスの受け方は人それぞれ。強く感じる人もいれば、そうでない人もいます。ここで大切なポイントは、一つ一つのストレスが大したことではなくても、いくつかのストレスが重なるときは、注意が必要です。

☆ストレスには、早めの対処が大切

ストレスのサインに気付いたら、できるだけ早めに対処することが大切です。一人で我慢しないで、誰かに相談してみましょう。

自分でできるストレスケアもおすすめです。誰かと話す、身体を適度に動かす、音楽を聴く、など気分転換をしたりすることで、心も身体も軽くなっていくなら、まず心配ありません。今抱えているストレスは、自分でコントロールできる範囲と言えそうだからです。

もしも、眠れない日が続いたり、心の不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう、というときは一人で頑張ろうとしないこと。ストレスで、心が折れかけているのかもしれないからです。

そんなときは、今のつらさを家族や友達、先生、スクールカウンセラーなど、誰かに相談してみてください。力になってくれる人が、絶対にいます。

裏面で、セルフチェック！→

☆「ストレス」のサイン

自分のストレスに気付けるようになると、適切に休むことができるようになります。

自分のストレスに気付けるように、心がけておきましょう。

早めにストレスに気付いて、適切に休むことが、心と身体の健康には大切です。

4つ以上当てはまったら要注意！

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| ☐ | 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる。 |
| ☐ | ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする。 |
| ☐ | 気分が落ち込んで、やる気がなくなる。 |
| ☐ | 何となく不安になるときがある |
| ☐ | 人づきあいが面倒になって避けるようになる。 |
| ☐ | 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる。 |
| ☐ | 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める。 |
| ☐ | 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう。 |
| ☐ | 下痢したり、便秘しやすくなる。 |
| ☐ | めまいや耳鳴りがする。 |

あなたの“イチ押し”気分転換は？

