

# 人定保健だより



# 楽しくNight<sup>★</sup>

令和6年5月13日発行  
人吉高校定時制 保健委員会

新学期が始まってそろそろ1ヶ月になります。自分の生活ペースがつかめてきたでしょうか？生活リズムを変えると、体が慣れるまでに1ヶ月はかかるといわれています。「まだ慣れない・・・」という人は、毎日同じ時間に起きて寝るように心がけ、少しずつ体を慣らしていきましょう。

## 五月病ってどんな病気？

ゴールデンウィーク明けのこの時期になると話題になるのが五月病。一般的には、新しい環境に飛び込んで張り切っていた企業の新入社員や大学の新入生が、連休でプツンと糸が切れてしまい、反動で虚脱状態になってしまう症状のこと。では、高校生には五月病はないのでしょうか？



入学や進級にともない学校で新たな生活がスタートします。新生活は、慣れないことも多く知らず知らずのうちにストレスがたまるものです。気づかないうちに無理をしてしまうことも少なくありません。環境の変化に対する戸惑いのなか、春に集中するイベントで慌ただしく1ヶ月が過ぎた5月頃に、身体のだるさ、疲れやすさ、意欲がわからない、物事を悲観的に考えてしまう、よく眠れない、食欲がないなどの心身の症状が現れることがあります。これを「五月病」といいます。

### <もしかして五月病！？チェックリスト>

- 新しいクラスに不満・違和感がある
- 以前と比べて、朝、起きるのがつらい
- “学校に通う意味”を最近よく考える
- 学校へ行こうとすると、頭やお腹が痛くなる
- 今までラクにできていたことができなくなった
- 大好きだった趣味に興味を持てなくなった
- 常に漠然とした不安があり落ち着かない

## 五月病を防ぐにはどうすればいいの？

### ・不満や不安を紙に書き出す

どのようなストレスを抱えているか自分自身で把握しよう

### ・信頼できる人に話を聞いてもらう

言葉にすることで、悩みが整理でき、新しい解決策が見つかるかも

### ・睡眠の質を上げ、しっかり休養する

体内の修復を促す成長ホルモンが多く分泌され疲労回復の促進に！

### ・バランスのとれた食生活を意識する

ビタミン、ミネラル、タンパク質、DHA・EPAの摂取が重要

### ・継続できる運動を取り入れる

軽いウォーキングや動画サイトでお気に入りのエクササイズを見つけ、運動習慣を取り入れよう

「ストレスは必ずあるもの」と認識して、ストレスと上手につきあう方法を考えましょう。十分な睡眠、休息を取るように心がけ、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。五月病を防ぐための対策として左のこと意識して日常生活を過ごしてみましょ。

## 今後の健康診断について

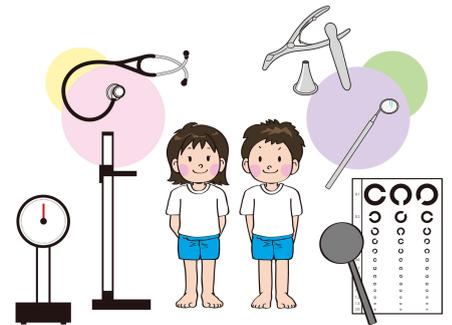
項目	対象者	日程
職員心臓検診	未検生徒	5月24日(金) 午後12時00分～
結核検診	1年生のみ	6月4日(火) 午後5時30分～
耳鼻科検診	全生徒	6月4日(火) 午後6時30分～
眼科検診	全生徒	6月14日(金) 午後6時30分～

★心臓検診を受けていない人は、職員心臓検診の日に受けてください。

★結核検診は体育用のジャージを準備してください。

まだまだ続きます！健康診断

健康診断はまだまだ続きますが、終了した検診は結果を配付します。「治療のお知らせ」が配付された人はなるべく早く医療機関を受診し、保健室まで治療報告書の提出をお願いします。



\*\*\*\*\* 5月のスクールカウンセラー来校日 \*\*\*\*\*

ちょっとしんどいな、でも、人に話すのも話しにくいし…。そんな時はカウンセラーさんとお話してみませんか。一人で抱え込まないでくださいね。

🍀 山崎カウンセラー

5/16(木) ①10:50～ ②11:50～ ③13:25～ ④14:25～

🍀 衛藤カウンセラー

5/20(月) ①9:50～ ②10:50～ ③11:50～ ④13:25～

保護者様も受けられます。予約は保健室または教育相談担当まで。

どんなことでも  
相談できます

- ★ 学校のこと
- ★ 家族のこと
- ★ 進路のこと
- ★ 友だちのこと
- ★ 性に関すること など

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2024年5月8日号  
第524号

悩みは一人で抱え込まなくていい

大人になるためには、悩みごとは自分一人で解決できなくてはならないと思うかもしれませんが、子どもも大人も、困ったときには一人で抱え込まず、誰かに相談できることが大切な力となります。