

5月病ってなんだろう？

みなさんは『5月病』という言葉を知っていますか？これは、正式な病名ではありません。4月からの新しい生活の中で、忙しかったり、周りの人との関係が変わったことで、ストレスや疲れがたまり、5月頃に、心と体に色々な不調が出てくることを、5月病と呼んでいます。

ストレスと上手につきあおう！

あなたはどちらのタイプ？

ウジウジさんタイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまったり落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいがち

カリカリさんタイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいがち

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどちらのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

ウジウジさんタイプへのアドバイス

- ❁ **できそうな目標を順にこなそう**
目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。
- ❁ **今できることを考えてみよう**
今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。
- ❁ **「できていること」に目を向けよう**
自分の欠点心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

- ❁ **白と黒の間を考えよう**
「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。
- ❁ **「ありがとう」を探そう**
不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるように心にならば心に余裕ができるかも。
- ❁ **見方を変えてみよう**
同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

コロナ予防をしながら熱中症にも気をつけよう！

みなさんは、毎日マスクをしていますよね。コロナ予防のためにはマスクは必須ですが、夏の気温や湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなります。そこで、これからの時期は次のことに注意して、

コロナも熱中症も両方予防しよう！

のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

1日あたり **1.2L** (約2.5本) を目安に

1時間ごとに コップ1杯
入浴前後や起床後も まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

大量に汗をかいた時は **塩分** も忘れずに

熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに！

屋外で **人と2m以上** (十分な距離) 離れている時はマスクをはずして熱中症になりそう…

十分な距離

（マスク着用時は）…

激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

5月31日は世界禁煙デー

これらはすべてタバコで失うものです。どれもみなさんにとって大事なもののばかり。

肌のツヤ

肌の老化を防いでハリを保ってくれる **ビタミンC**。タバコを1本吸うと、なんと **レモン1個半分も失われてしまう！**

集中力・考える力

体で一番酸素を使う場所は脳。酸素不足だとどうも働かず、成績にも悪い影響が…

運動能力

タバコの中の一酸化炭素は、全身に酸素を行き渡らせる力を低下させる。酸欠状態では息が切れやすく、部活でも力を発揮できない。

白くて健康な歯

タバコに含まれるタールで白い歯も茶色に。そのうえ汚れも付きやすくなり、歯周病のリスクも高まる。

はじめは「1本だけ」でも後悔することになるかも…

健康診断の結果を見て、必要であれば病院を受診しましょう。未受診の方は、直接病院に行って検診を受けてもらいます。

日程	検診内容	対象学年	担当医師
6月 2日 (水) AM	耳鼻科検診	1年生	森下 裕之 先生
6月 7日 (月) PM	眼科検診	1年生	滝川 素代 先生
6月 10日 (木) PM	内科検診	2年生	朝川 豊松 先生
6月 17日 (木) PM	内科検診	1年生	朝川 豊松 先生