

保健だより



NO. 2
2014年5月 9日
船引中学校保健室



新学期がスタートして、1ヶ月がたちました。連休も部活動等もあり、連休明けは体の疲れを感じる時期です。

「五月病」という言葉（※正式な医学用語ではありません）もあるように、この時期に、気分がすぐれなかったり、意欲が出なかったり。あるいは、頭痛や腹痛などと体調不良を訴えることがあります。

これらを解消するためには、日常生活の中でリラックスするための時間を意識的に作る事が大切です。音楽を聴く、本を読む、スポーツで体を動かす等自分が好きなことや興味があること以外にも、お風呂にゆっくり入る。ゆっくりくつろぐ等ということも効果が出る場合があります。気分を切り替えて、頑張るためのエネルギーを再チャージしましょう！

五月病によく見られる症状

体に出てくる症状

- ・疲れやすい
- ・朝起きられない
- ・食欲がわからない
- ・めまいがする
- ・頭痛
- ・腹痛
- ・便秘
- ・眠れない
- ・動悸
- ・疲労感

内面的に出てくる症状

- ・焦燥感がある
- ・イライラする
- ・やる気がでない
- ・不安感がある
- ・なんとなく落ち込んでいる
- ・何をするのにも面倒で億劫
- ・思考力、判断力が持てない
- ・興味、関心がわからない

疲れやストレスを感じたら

新しい環境に慣れるまでは、知らず知らずのうちに疲れやストレスがたまってしまうものです。この時期は少し注意して自らを振り返り、疲れやストレスを感じたら、次のことを心がけてみてください。

<十分な睡眠>

いつもより早めに布団に入り、まずはゆっくり体を休めましょう。

<上手な気分転換>

自分の好きなことをして楽しんだり、逆に何もせずゆっくり過ごしてみるのもいいと思います。

<がんばりすぎない>

無理をしすぎず、少し肩の力を抜いて、心にゆとりを持ちましょう。時には誰かの助けを借りることも大切です。



無理は禁物！
自分のペースで
頑張るね！

朝食で1日をスタートしよう!!



朝食の効果

- ・脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ・体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ・腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

朝食を食べないと、脳も体も昼までエネルギー不足で、うまく働きません。また、1日2食の生活や排便リズムの不順は肥満につながりやすいのです。

朝食を食べるために

その一方で「食べた方がいいのは分かっているけど・・・」という人も多いようです。では、どうして食べない（食べられない）のでしょうか。そして、どうすれば食べる習慣が身につくのでしょうか？

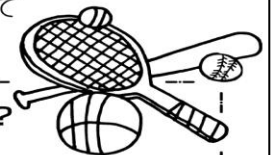
- 食べる時間ない→朝早く起きる。そのためには『早寝』が必要です。
- 食欲がない→夕食を早めにとり、夜食を控えましょう。
- 食べるのものがいない→パンやバナナ等、すぐ食べられるものを用意しておきましょう。

大切な朝食です。何も食べずに登校することのないようにしましょう。朝食の習慣が身につけている場合は、朝食の内容も検討してみてください。

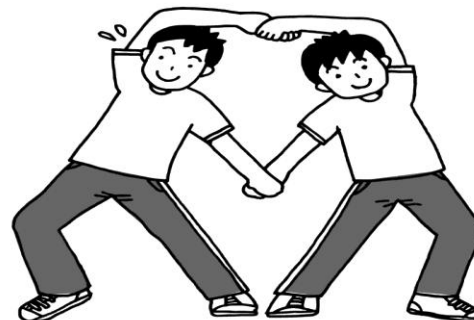
部活動もエンジン全開〜!

新1年生が入部し、いよいよ本格的なスタートの態勢が整ってきましたね。気候もよくなったうえ、日が延びて活動時間も十分とれるようになり、運動系も文化系も、

張りきっていることと思います。そこで、保健室からの確認。以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。



- ◎ 道具（備品）・施設のメンテナンスはできていますか？
- ◎ 活動時間・場所は守れていますか？
- ◎ 疲れがたまっていたり、体調不良なのに無理をしていませんか？
- ◎ (主に運動部) 準備運動・整理運動を欠かさず実施していますか？



こうしたことがしっかり守られていないと、予想外のけが・事故につながります。自分を鍛えたい、みんなと目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動でがんばる目的は色々だと思いますが、コンディションの維持がその基本になることを忘れないでほしいと思います。