



令和 7 年度
松山商業高等学校
保健室

新年度が始まって 1 か月がたちました

学校生活にも少しずつ慣れてきたころでしょうか。5 月は気候も安定し、ゴールデンウィークでホッと一息つける反面、「なんとなくやる気が出ない」「疲れが抜けない」と感じやすい時期でもあります。こうした状態は、「五月病」と呼ばれています。今回は、そんな「こころとからだのサイン」に目を向け、自分を大切にする方法について考えてみましょう。



「五月病」は正式な病名ではなく、新年度の緊張やストレス、生活の変化によって心身のバランスが崩れる状態のことをいいます。特に、高校 1 年生や 3 年生など、進学や将来に関するプレッシャーを感じやすい学年では、気づかぬうちにストレスがたまっていることも多くあります。

五月病の症状



眠れない・起きられない



イライラする



食欲がない



強い不安を感じる



以前は楽しめていたことに
興味がない



頭痛・腹痛

こうした変化は、「心と体からの SOS のサイン」です。誰にでも起こることなので、無理をせず、まずは自分の心や体の変化に気づくことが大切です。

裏面では、5 月病の予防と対処についてお伝えします。





五月病の予防・改善には「生活リズムの見直し」と「心の休養」がとても大切です。今回は日常の中でできる簡単なセルフケアをいくつか紹介します。

「がんばらなきゃ」と無理する必要はありません。まずは「できそうなこと」から一つだけで OK！続けることが一番大切です。

朝日を浴びる習慣をつけよう

朝日を浴びることで体内時計が整い、一日の生活リズムを作ることができます。

三食きちんと食べよう

必要な栄養素が不足すると心身ともに不調をきたしやすくなります。
炭水化物、タンパク質、ビタミンなどバランスよく栄養を摂取しましょう。

睡眠時間を確保しよう

7 時間以上の睡眠が目安。スマートフォンやタブレットの画面を見るのは眠る 1 時間前までにしましょう。

人と話そう・誰かと笑いあおう

気分転換やストレス発散になります。休み時間の軽い雑談も十分な効果があります。

深呼吸やストレッチを取り入れてリラックスしよう

頑張っていると、知らないうちに体もこわばってしまうもの。
意識的に体や心を休める時間を取りましょう

天気がよく、自然もいきいきしている 5 月は、リフレッシュにはぴったりの季節です。

心の疲れを溜めないために、意識的に「休む時間」「好きなことに集中する時間」をつくるようにしましょう。

リフレッシュのヒント

- ・ 散歩やサイクリングなど外の空気をを感じる
- ・ 音楽を聴いたり歌ったりして気分転換
- ・ 絵を描く、日記を書く、好きなことに没頭する
- ・ お風呂にゆっくりつかる
- ・ とにかく「今日はがんばらない」と決める日をつくる

がんばることも大事。でも、「自分を休ませること」も、もっと大事。

そんなふうに、日々をちょっとだけラクに過ごす工夫をしてみてくださいね。

🌸 プチ目標を作ってみよう 🌸

「週に 1 回は自分の好きなことをする」「1 日 1 回深呼吸してみる」など、気軽に続けられる目標から始めてみてくださいね。