



未然に防ぐ5月病対策

新年度を迎え、新しい環境で心機一転、「よし、頑張るぞ!」とエネルギーが湧いてくるものです。しかし、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から、「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状が現れる人がいます。俗にいう「5月病」です。環境の変化に伴う心身の負担、ストレスが主な原因です。

- 原因**・新しい環境についていけない ・新しい人間関係をうまく築けない
・思い描いていた理想と現実のギャップが埋められない など
- 症状**・やる気が起きない ・ネガティブ思考になる ・体がだるい
・頭痛・腹痛 ・思考力・集中力の低下 ・食欲低下 など

5月病にならないためのアドバイス

会話でストレスを解消しよう

リラックスできる時間を増やしましょう。

栄養バランスのとれた食事を心がけよう

「主食・副菜・主菜」を組み合わせるよう意識してください。



質の良い睡眠のとり方

睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。「起床・就寝の生活リズムを整える」、
「寝る前にテレビやスマホを見ない」などの生活習慣を身に付けましょう。

休日の過ごし方

休日は自分の好きなことに時間を費やし、体を動かすこともストレス解消法の1つです。
ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的です。

「全国健康保険協会ホームページより」

	スクールライフアドバイザー5月の来校日（相談時間 10：00～16：45）			
	6日（金）	13日（金）	20日（金）	27日（金）

電話での相談

電話による相談もできます。教育相談室直通電話（青年期の探究の最終ページに掲載）を利用してください。

