

## 5月の保健行事

- 9日(木) 内科検診(2年生前半)
- 10日(金) 尿検査(2次)
- 23日(木) 歯科検診(2年生)
- 24日(金) 尿検査(最終)
- 29日(水) 眼科検診(抽出)
- 30日(木) 内科検診(2年生後半)

新たな学期になってから一か月がたとうとしていますが、今の学校生活はどうでしょうか？ 新たな環境となり、慣れないことが多く時には無茶をしてしまうこともあるかと思います。知らず知らずのうちに無理をしてしまわないように、5月は特に心と体の健康に気をつけましょう。

というわけで、今回は自身の健康を守るためにできることを解説していきます。

### 生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



### 見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ！



心の健康を保つためにできること



つかれる前に  
心もからだも休ませて

### 誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



### 自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。

### リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

- 身体的な症状  
頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど
- 精神的な症状  
やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

## 見逃さないで！ ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

