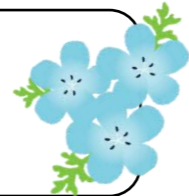


保健だより

・教育実習生号 No.2・

令和6年5月22日
南相馬市立小高中学校
保健室



今日の保健だよりは、教育実習生の鈴木希梨^{みいな}が担当します。5月になり、季節の変わり目を感じてきたころだ
と思います。新生活にも慣れ、心身ともに疲れがたまり、不安定になりやすい時期になります。心の疲れは体の疲
れにも影響を与え、「だるい」「疲れがとれない」「やる気が出ない」などの不調が現れてきます。自分の生活習慣
を振り返り、健康な毎日を過ごしてください。

五月病のお話

正式な病名ではありませんが、5月の連休明けごろから現れ始める心身の不調のことです。医学的な病気では
ありませんが、新しい環境に慣れ始めたところに現れる症状を指していて、誰でもなる可能性があります。
一般的に現れる症状は、以下のようなものがあります。チェックしてみましょう！

～ 五月病チェックリスト ～

- だるい、疲れがとれない
- 何をするのも面倒
- 布団から起きれない
- やる気の低下やだるさ
- 食欲がない、胃が痛い、吐き気がする
- よく眠れない、寝つきが悪い
- 不安、イライラ、ゆううつ感
- 腹痛、頭痛 など



五月病を防ぐ方法



きそくただい せいかつ
規則正しい生活リズム



からだあたため
お風呂で体を温める



早めにねる

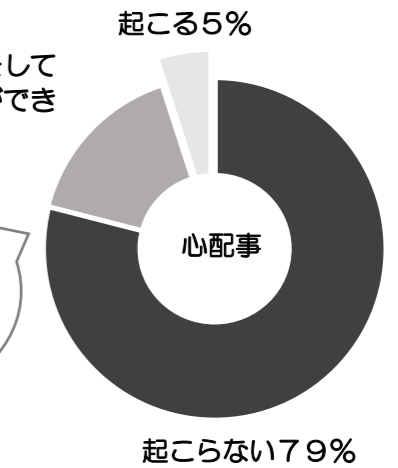
五月病を予防するためには、ストレスや疲労をためないことが大切です。リラックスできる時間をつくって、五月病を予防しましょう。

心配事の9割は起こらない？

アメリカのとある大学の研究によると、
心配事の79%は実際には起こらず、残りの21%の内の16%は事前に準備をして
いけば対処ができると分かったそうです。
つまり、心配事の95%は起こらなく、
心配事が現実になるのはたったの5%と
いうこととなります。

事前に準備をして
いけば対処ができ
る16%

95%
起きない！



5月31日は世界喫煙デー

「世界喫煙デー」とは、WHO
(世界保健機構)が、「たばこを
吸わないことが一般的な社会習慣
となること」を目指して決めた日

たばこの健康への悪影響

心臓病
肌荒れ
月経不順

がん
不妊症
歯周病
など

副流煙

火が付いてる先から
出る煙。口から吸う方
から出る煙よりも、
有害物質が多い！！



日本では、20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。その理由は、
20未達は成長段階でありたばこの害が体に影響を受けやすいからです。
また、たばこは吸っていない人にも煙を通して害を与えるため、周りの人の健康も害してしまいます。