



令和元年5月7日  
越生中 保健室

新年度が始まって1ヶ月がたちます。新しい学校、学年にはもう慣れましたか？新しい環境なので、いつもより心や体に疲れがたまっていると思います。また連休明けで生活リズムも乱れ体調が崩れたりしやすいです。休息をしっかりととり、生活リズムを整えていきましょう。

## これってもしかして5月病？



心の状態チェック

体の状態チェック



- やる気が出なくてやるべきことを先延ばしにする
- 気持ちが沈んで、楽しいことがないと思う
- 気持ちが落ち着かない
- イライラして怒りっぽくなる
- 先々の事を考えると不安や焦りを感じる

- 体がだる重く、疲れがとれない
- 心臓がドキドキする、息苦しい、めまいがする
- 頭がずっしり重く感じる、ズキズキ痛む
- なかなか寝付けない。何度も目が覚める
- 食欲がわからない。食事が美味しく感じられない

あてはまる項目が2～4個なら予備軍 5～7個なら5月病進行中 8～10個なら今すぐ対処！

## セロトニンについて

ストレスを発生させない・解消するには、脳内で分泌される「セロトニン」という物質が大切です。精神を安定させ幸せを感じやすくするため「幸せホルモン」とも呼ばれています。

★セロトニンUP★



太陽の光を浴びる



たんぱく質たっぷりの食事



リズム運動をする



を感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない …誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- ★「～でなくっちゃ」をやめる …新しい環境では、失敗するの当たり前
- ★目標を新しく決める …できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



## 保護者の方へ

4月から健康診断を行っています。健康診断の結果、疾病や異常の疑いがある場合には、治療のお知らせをお渡ししています。お知らせが届きましたら、なるべく早めに専門医を受診していただき、その結果について学校にお知らせ下さい。なお学校での検診はスクリーニング（疑わしいものを選びだすもの）ですので受診の結果“異常なし”と診断されることもあります。その点につきましても、ご理解いただくようお願い申し上げます。