



新潟県立柏崎常盤高等学校 保健室

学校までのツツジも咲き始め、新緑が美しい季節になりました。新年度が始まって約1か月。新しい環境に慣れてきた一方で、心身の疲れが出る頃でもあります。ゴールデンウィークなどを利用して、それぞれ自分に合った方法でリフレッシュしましょう。

5月は日差しが強く、暑い日も増えます。まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にも注意が必要です。汗をかく程度の運動を1日30分ほど、1~2週間続けて汗をかきやすい体にする、入浴も有効(暑熱順化)、運動前や途中の適度な水分補給、規則正しい生活など、熱中症予防に心がけてください。

### ★5月の保健目標「疾病予防・早期発見」

\*健康診断の結果、受診が必要な生徒にはお知らせを配布しますので、早めの受診をお願いします。

## 5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級

といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてね。

- モヤモヤを吐き出す  
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける  
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する  
(太陽の光を浴びる)

## 友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころがもれません。本来、友達と



は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとっても自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。