

ほげんだより 5月

令和1年5月
保健室

これってもしかして5月病？

新年度のバタバタも一段落して、さて頑張るぞーといきたいところなのに、なんだか最近やる気が出ない。「5月病」という言葉は聞いたことがある人が多いのではないのでしょうか。5月の連休明け頃にやる気がなくなるなど心身の不調を表した造語のことです。

こんな症状ありますか？

- やる気が出なくて、やるべきことを先延ばしにする
- 体が重く、疲れが取れない
- 気持ちが沈んで、楽しいことがないと思う
- ニキビや肌荒れが気になる
- 気持ちが落ち着かない
- 頭痛 腹痛 胃痛 の症状がある
- イライラして怒りっぽくなる
- あまり眠れた感じがしない
- 忘れ物やうっかりミスが多くなった
- 食欲がわからない



他にもあるかもしれませんが、こんな不調のサインがあるときは意識して心と体をリラックスさせましょう。ゆっくりお風呂につかっていつもより早く寝たり、音楽を聴く、本を読むなど自分が一番リラックスできる方法をとみましょう。大型連休が終わり、もうすぐ中間テストが始まります。テストに向けて頭を切り替えていきましょう。

◎やっちはいけない”勘違い”疲労回復法

勘違い1 「甘いものを食べすぎる」

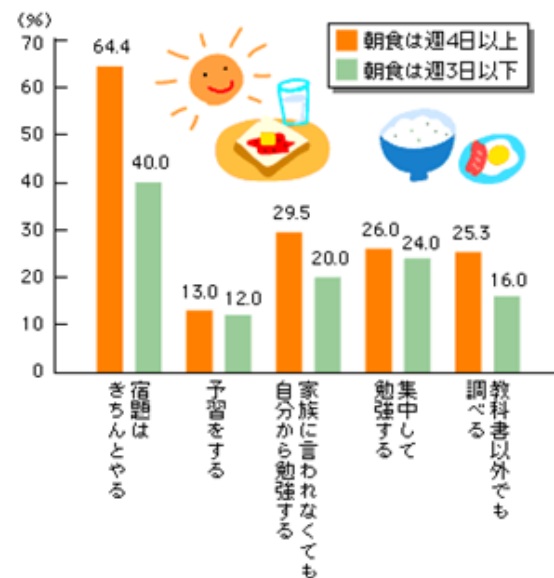
甘いものを食べてストレス解消している人は、一時的に血糖値を上げてイライラを抑えているだけ。上がった血糖値が急激に下がるとまた気分が落ち込んでしまうので、食べ過ぎないように。



勘違い2 「週末に予定を詰めこむ」

休日は元気だからと予定をつめこむのは NG です。ゆっくり過ごしましょう。起床や就寝、食事の時間が乱れると体内時計が乱れ、自律神経のバランスが崩れて、さらに不調をまねきます。寝坊するなら平日の起床時間+2時間以内に。

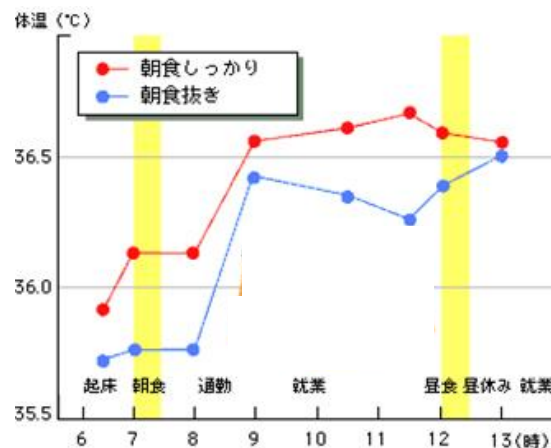
朝ごはんをしっかりと食べよう！



朝食を抜くと、やる気や集中力が落ちたり、太りやすくなったりします。右の図は中学生を対象にした調査で、朝食をきちんと食べている子どもほど学習意欲が高く、体調も良いという結果も出ています。

朝食を食べると、胃が活動を開始して体温が上がりはじめ、体も脳も活発に活動できるようになります。逆に朝食を食べないと、エネルギーはからっぽのまま。体も脳もエンジンがかからず、集中できないでボーっとしたままです。また、1食抜くと、ほかの時間に食べ過ぎたり、体が脂肪をためこみやすくなります。

大人になってから一度身についた生活習慣を変えるのは難しいので、今のうちから朝ごはんを食べることを意識してみましょう。



いつもの朝ご飯にもう一品加えるだけで、栄養バランスのとれた食事になります。

例えば・・・



鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」

5月の保健行事

- 内科検診 {
 - 7日 (火) 3年3組・4組
 - 8日 (水) 2年9組・11組・欠席者
 - 10日 (金) 3年9組・10組・11組
 - 27日 (月) 3年8組・12組・欠席者
- 歯科検診 {
 - 9日 (木) 2年1～3組・6・10・12組・欠席者