

# ほけんだより



平成 29 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。

### ココロの状態チェック

- 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
- 先々のことを考えると不安や焦りを感じる

### 体の状態チェック

- 体がだる重く、疲れが取れない
- 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
- 食欲がわかない。食事がおいしく感じられない

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！

## ◎5月病を長引かせないためにやってはいけない”勘違い”疲労回復法

### 勘違い1 天気が悪くても出かける

天気が悪い日は気圧の関係で酸素量が減り、疲れを感じやすく、回復しにくくなります。スッキリ晴れた日に気分転換に出かけてみましょう。

### 勘違い2 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3 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食べよう！

忙しい毎日の朝。朝食を食べるぐらいなら、身だしなみに気をつかったり、あと5分寝ていたい。ダイエット中だから抜いちゃおう。そんな気持ち、よく分かります。でも、実は、朝ごはんは胃袋を満たすためだけじゃありません。もっと大切な役割があるのです。

### ◎朝ごはんが大切な理由

#### 体のリズムを整える！

朝食は体の目覚ましです。朝食を食べないと、頭も体もぼーっとしたまま過ごしてしまいます。

#### 脳にエネルギーを与え、頭の回転にも差が出る！



脳がエネルギー源として使えるのはブドウ糖だけ！脳の中にエネルギーを蓄えておくこともできませんから、寝起きは低血糖状態で頭がぼーっとしたまま…。朝食でしっかり炭水化物（ブドウ糖）を補わないと頭が働かず、集中できなかつたり、ミスしてしまったりします。

#### 体温を上げて体を目覚めさせる！



朝食をとると血流が良くなり、睡眠中に下がっていた体温が上がります。体が活動モードに切りかわるのです。

#### 便通がよくなる！



朝、胃が空っぽの状態の時に朝ご飯で胃がふくらむと自動的に大腸が運動しはじめ、便意が起こります。簡単に言うと、「起きて！」と腸を刺激するということです。

平成 29 年 4 月 1 日から「千葉県AEDの使用及び心肺蘇生法の実施の促進に関する条例」が施行されました。

1人でも多くの命を救うため、積極的な救命処置（AEDを使う、心肺蘇生法の実施）をお願いします。本校にあるAEDの場所を覚えておきましょう。本館4階、新館2階、第一体育館1階、事務室前にあります。

### 5月の保健行事

- 12日(金) 尿検査(前回未提出、二次検査対象)  
内科検診(3年1組、4組、5組、10組、11組、13組)
- 15日(月) 内科検診(3年6組、14組、欠席者)
- 31日(水) 尿検査