ほけんだより 5月

令和5年5月
保健室

これってもしかして５月病？

新年度が始まって１か月経ち、環境の変化や緊張感などからくる疲れを感じやすい時期です。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のは、5月病かもしれません。5月病とは、5 月の連休明け頃に心身の不調を表した造語のことをいいます。

こんな症状ありますか？

- □やる気が出ない
- □気持ちが落ち着かない
- □イライラして怒りっぽくなる
- □寝つき・寝起きが悪い
- □やるべきことを先延ばしにする
- □手足などが冷たく感じる
- □代謝が悪くむくみやすい
- □肌が荒れたりニキビができる

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、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、などリラックスできる時間を多くとりましょう。呼吸法を取り入れるのもおすすめです。

呼吸法 …１日１分でも OK。副交感神経が優位になってリラックスできます。

ストレスや緊張状態のとき、私たちの呼吸はいつもより速くなります。呼吸を速くしすぎると、身体が必要としているよりも多くの酸素を取り込み、多くの二酸化炭素を吐き出します。これにより血中の二酸化炭素が凝集して流れるため、軽い頭痛や汗、緊張、より強い不安やパニックなどが起こることがあります。

一方、リラックスしているとき、私たちの呼吸はゆっくりと深くなります。呼吸を落ち着けることによって、身体の緊張も緩めることができ、気分も改善します。

ポイント!
息を吐くときは体の力を抜くようにしてみましょう。

睡眠の質を上げる

睡眠中に日中に溜まった疲労物質の排出、細胞や筋肉の修復、ホルモンの分泌など様々な作用が働くことで、脳や筋肉などの疲れがリセットされます。

38～40℃の少しぬるめのお湯にゆっくりとつかる、お風呂から上がって 30 分から１時間経った頃に眠りにつくようにすると、体温が下がりはじめると同時に、入眠しやすくなります。スマホなどの強い光は脳に強い刺激を与え、睡眠の質を妨げることに繋がるので、寝る前の使用は控えましょう。

参考：国立精神・神経医療研究センターストレス災害時こころの支援センターHP「こころの健康を保つために大切なこと」、慶應義塾大学セルフケアワークブック
COVID-19 流行によるストレスへの対処（WHO）

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが5月８日に「第2類」から「第5類」に移行し、インフルエンザと同様の扱いとなりました。それに伴って下記の通り変更になります。

① マスク着用は個人の判断とします。

② 陽性になったときの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後１日を経過するまで」

		発症日	発症後							
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	発症翌日に症状軽快	症状あり（発熱等） 出席停止	症状軽快 0日目 出席停止	症状軽快 1日目 出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例2	発症後2日目に症状軽快	症状あり（発熱等） 出席停止	症状あり（発熱等） 出席停止	症状軽快 0日目 出席停止	症状軽快 1日目 出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例3	発症後3日目に症状軽快	症状あり（発熱等） 出席停止	症状あり（発熱等） 出席停止	症状あり（発熱等） 出席停止	症状軽快 0日目 出席停止	症状軽快 1日目 出席停止	出席停止	登校可能		
例4	発症後4日目に症状軽快	症状あり（発熱等） 出席停止	症状あり（発熱等） 出席停止	症状あり（発熱等） 出席停止	症状あり（発熱等） 出席停止	症状軽快 0日目 出席停止	症状軽快 1日目 出席停止	登校可能		
例5	発症後5日目に症状軽快	症状あり（発熱等） 出席停止	症状あり（発熱等） 出席停止	症状あり（発熱等） 出席停止	症状あり（発熱等） 出席停止	症状あり（発熱等） 出席停止	症状軽快 0日目 出席停止	症状軽快 1日目 出席停止	登校可能	
例6	発症後6日目に症状軽快	症状あり（発熱等） 出席停止	症状あり（発熱等） 出席停止	症状あり（発熱等） 出席停止	症状あり（発熱等） 出席停止	症状あり（発熱等） 出席停止	症状あり（発熱等） 出席停止	症状軽快 0日目 出席停止	症状軽快 1日目 出席停止	登校可能

症状が軽快とは、解熱剤を使わずに解熱し、かつ、呼吸器症状がよくなっている場合です。
発症から10日を経過するまでは、マスクをつけることが推奨されています。

③ 家族が陽性になったときの対応

自身の感染が確認されていない場合は直ちに出席停止とはなりません。但し、体調不良があれば無理に登校せず、医療機関を受診してください。