

保健だより 5月



半田東高校 保健室
R7.5.9

入学・進級してから約1か月たちました。新しいクラスメイトと過ごす生活は慣れてきましたか？暦上では初夏を迎え、からっと晴れた過ごしやすい日が多くなりました。これから夏に向かってどんどん気温が上がっていきます。まだ暑さに慣れていないくて、熱中症になりやすい時期でもあります。生活習慣を整え元気に過ごしましょう。

「5月病」という言葉を聞いたことがありませんか？春は入学、進級、就職などで身の回りの環境変化が大きく、新生活で張りつめていた緊張の糸が連休で緩むことで、今までの疲れやストレスが表面化し、体調を崩しやすくなります。この一連の流れが5月に多いので、「5月病」とよばれます。

ここ最近疲れやすいなという人は、ぜひ心と体を休ませてください。ストレスは誰もがもっているものであり、1人1人ストレスへの耐性度は違います。みんなが頑張っているから自分も頑張る！という心がけは大変すばらしいですが、自分の体と心の声も聞いてくださいね。

新学期から

1ヶ月

がんばりすぎで
いませんか？



- やる気が出ない
 - 食欲がない
 - イライラしやすい
 - よく眠れない、
朝起きられない
- など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれません。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

～遠足・修学旅行の準備は万端？～

1・3年生は5月28日(水)に遠足が、2年生は5月27日(火)～5月30日(木)に修学旅行があります。それぞれ準備は進んでいますか？

しおりやプリントをよく読んで、当日の動きや集合場所を確認しておくといいですよ。

また、当日の天気や気候を確認して、服装の調整や雨具を準備しましょう。特に、靴は普段はいているものにすると、靴擦れも起こりにくく、長時間歩いても疲れにくいですよ。



酔い止めや痛み止めといった常備薬ももっていくと安心ですね。薬は、用法・容量を守って適切に服用し、友人にあげないようにしてください。

心配ごとや不安がある場合は、自分だけで判断せず、先生や友人に確認をとりましょう。



前日はたっぷりと休養と睡眠をとって、しっかり楽しみましょう！

ゲームをついついやりすぎてしまう…。それはゲームにはやりたくないくなるしかけがたくさん施されているからです。逆にこのしかけを使えば、ゲーム以外のいろんなことを楽しくこなす手助けになります。ゲーミフィケーションと呼ばれているそうです。

①まずは報酬を決める
ドラマを1話分見る、好物のお菓子を食べる、SNSを見る、など。

②目標タイムを決める
たとえば、「この課題を、○時までに終わらせる」など。コツは自分がクリアできるレベルにすること。
クリアできれば①で決めた報酬をゲット。クリアできなければもう一度目標を決めて再挑戦です。

制限時間を決めるとすべきことが早く終わるので、自由時間も確保しやすくなるはず。ただし、本物のゲームは睡眠時間を縮めないよう、ほどほどにしてくださいね。



～～～「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス～～～

最近、なんだか言葉にできないけれどイララモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはあります。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。