

# 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すか？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素晴らしいですが、自分の体と心の声も聞いてくださいね。

新学期から

1か月

がんばりすぎて

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とすると、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！



## ゲーミフィケーション

**ゲ**ームをついつやりすぎてしまう…。それはゲームにはやりた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、〇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イラモヤモヤする。  
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せん。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。