

ほけんだより 2号

栃木県立南那須特別支援学校 保健室

5月に入り、暖かく過ごしやすい季節になってきました。

1年生はそろそろ学校にも馴染めてきたでしょうか？

暖かくなってきたとはいえ、まだまだ新型コロナウイルスの流行も収まらず不安な日々が続いています。引き続き感染症対策をしっかりと行って、病気に負けない強い体を作れるように心がけましょう。



がつびょう 5月病ってなんだろう？

この時期よく耳にする「5月病」。実は正式な医学用語ではありません。

進学や就職、転居などで新しい環境に変わる人が多い新年度は、環境や人間関係の変化によってストレスが溜まりやすくなります。その心身の影響が、5月に入る前、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにしてあらわれやすい…そんな理由からこう呼ばれているようです。

身体的症状	精神的症状
・頭痛 ・動機 ・肩こり ・めまい ・不眠 ・胃痛 ・食欲不振など	・だるい ・不安感 ・イライラ感 ・緊張感 など

5月病の予防のためには、自分に合ったストレス解消がとても重要です。

運動をする、音楽を聴く、お風呂にゆっくり浸かる…などといった適度な気分転換を図ることで心と体をリラックスすることができます。自分に合ったストレスの解消法を見つけて、意識して心と体を癒やしてあげるといいですね。



が づ ほ け ん も く ひ ょ う
5月の保健目標 : き そ く た だ せ い か つ
規則正しい生活をしよう

き そ く た だ せ い か つ
規則正しい生活をするためには・・・



からだ つか ころ つか
体の疲れ・心の疲れをとるためにも

き そ く た だ せ い か つ つく たいせつ
規則正しい生活リズムを作るとはとても大切です。

がっこうやくざいし こんねんど か
◎学校薬剤師さんが今年度から替わりました。

やつきよく な す からすやまてん
あゆみ薬局那須烏山店

すぎうら ゆう た せんせい
杉浦 雄太 先生

しんけい か がっこう い けつていし だいい あらた こ れんらく
※神経科の学校医さんについては決定次第、改めて御連絡します。