



新学期に入り、1ヶ月が過ぎました。新しい環境は慣れてきたでしょうか？慣れた今だからこそ、規則正しい生活を心がけ、体調管理をしっかりしましょう。世間でよく言われる「五月病」の真っ只中です！今一度自分を見つめなおして、この時期を共に乗り越えましょう！！

五月病に き 気をつけよう

でなくとも、症状が出ていると言うことは **SOS** のサインです！！時間のあるときにリフレッシュをしたり、体調不良が続いている場合には、医療機関を受診するなど、できることから始めていきましょう。

気分を変えて リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話さずだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

あなたも五月病かも！？

5月に入って、なんとなくやる気が出ない…寝付けない…体調が優れない…なんてことはありませんか？それは俗にいう「五月病」かもしれません！！といっても、正式な病名ではないですが、新しい環境に体が追いつかず、ストレス等で体に不調を来すことを世間では「五月病」と呼んでいます。正式な疾病

不安ってどういうことだろう？

不安な気持ちになることは誰にでもあるはず。具体的には、まだ起こっていない未来について「○○になったらどうしよう、嫌だなあ」と感じる状態のこと。

人間の心はストレスを受けると、逃げようか戦うかを選ぶため、不安になる仕組みになっています。ごく自然な反応なのですが、ずっと不安なままだと、寝つきが悪くなったり体にも影響が出てくる可能性があります。

不安の裏には「こうなりたい」という前向きな気持ちがあります。たとえばテスト前に不安になる人は、「良い点がとりたい」と思っているはず。その前向きな気持ちに従って勉強をするのも一つの手です。目標に向かって手を動かすと少し和らぎます。



今月の目標

適度にリフレッシュすることを心がけよう！

栃木農業高校
保健室

被害を受けるのは吸っている人だけではありません。

たばこの三大有害物質

- ①ニコチン…依存作用
- ②タール…発がん物質
- ③一酸化炭素…酸素を運ぶ機能を阻害



5月31日は
世界禁煙デー



たばこを吸っていない人でも他人のたばこの煙を吸うだけで、吸っている人と同様に有害です。では、加熱式たばこなら良いのでは？と思う人もいるかもしれませんがそれは誤解です。煙が出ないからとはいえ、たばこの葉を加熱して蒸気を発生させることにより体にニコチンを吸収します。結果、紙タバコも加熱式たばこも体にとって良いことは何もないのです。

成人年齢が引き下げられましたが、**20歳未満の飲酒・喫煙は違法**に当たります。発達が未熟な皆さんにとっては尚更健康への被害が大きいため自分の体のためにも、周囲の人のためにも、考えた行動をとってほしいと思います。

まだまだ続きます 健康診断



★今後の健康診断日程★

- ◇5月23日 内科検診②
- ◇5月27日 貧血検査(1学年)
- ◇5月30日 歯科検診①
- ◇6月 3日 腎臓検診(対象者)
- ◇6月 5日 眼科検診
- ◇6月13日 歯科検診②



健康診断実施後、医療機関を受診する必要がある人に「治療勧告書」を配布しています。早めに受診し、報告書を保健室までご提出ください。

特に3年生に関しては、進路に関わる場合もありますので、早期に受診することをおすすめします。



治療証明書の
提出をお願い
します