

# 5月ほけんだより



## ◦ 五月病とは...

5月の連休明け頃からなんとなく気分が落ち込む、勉強など集中できない、眠れないといったスランプ状態に陥るのがいわゆる「五月病」です。

やる気がでない  
だるい  
眠れない  
人に会いたくない



## ◦ 五月病対策

### ★ 趣味を続けよう!

それまでに続けてきた趣味がある場合は、継続することをオススメします! 好きなことをして、ストレスは発散しましょう。

### ★ 運動をしよう!

精神的な疲労は、運動で肉体的な疲労に変えられます。「体が重い」という疲労が何日も続くようならば体を動かしてみましょ!

### ★ 体のリズムを整えよう!

不規則な生活は、人間が本来持っている体内リズムを乱すため、心の健康も害しやすくなります。なので、PCや携帯電話等の深夜までの使用はひかえましょ!!

### ★ 同じ境遇の仲間を探そう!

環境や立場が変わると、強いストレスを感じる場合があります。周りにも同じようにストレスを抱えている人がいるということを理解し、それを共有して、ストレスを解消しましょ。

音楽の  
読書  
等...

