

5月のほけんだより



令和5年5月10日 美浦中学校 保健室 文責：養護教諭 永長望

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。さらに、5月に入ると、学習や部活動が本格的になり、疲れも出やすくなります。体調を整えるために、十分な休養を心がけてください。

また、気温が上がり、暑い日も増えてきます。こまめに水分補給ができるよう、水筒の準備を忘れずにしましょう。



生活リズムを整え、体調を整えるために

「時間を決めて」「やるべきことはまず先に」

忙しい中学生が、しっかりと睡眠時間や自由時間を確保し、心も体も元気に過ごすためには、時間をうまく使い、生活リズムを整えることが大切です。そのために意識して欲しいことが2つあります。

時間を決める

起きる時間、寝る時間、スマホやゲーム（自由時間等）の時間を決め、守るようにしましょう。スマホ・ゲームの時間が長くなり、寝る時間が遅くなると、起きる時間が遅くなったり、朝食を抜いたり、どんどん生活リズムが崩れていきます。この3つの時間は生活の中心になるといえます。



やるべきことはまず先に

生活の中で必ずやるべきこと、例えば、食事、お風呂、学習などは、帰宅後できる限り早めに済ませると、寝るまでの間に、ゆっくりする自由時間を作ることができます。帰宅後にだらだらして、夜中から勉強を開始しては、能率も効率もよくありません。

5月病になっていませんか？

5月は体だけでなく、心も疲れがちな時期です。新しい環境やクラスに緊張や不安を抱えながら4月を過ごし、5月になってストレスや疲れが溜まることで、心身の調子が悪くなってしまうことを「5月病」と呼ばれています。程度の差はあるものの、誰もがなる可能性があります。上手に休養をとり、自分なりのストレス解消法を見つけていくことが大切です。



最近になって こんなことはありませんか？

- やる気が出ない
- 何をしても楽しくない
- 何をするのも面倒
- ごはんがおいしくない
- マイナス思考になった
- 頭痛や腹痛など
の体調不良が続く



いくつかチェックのあった人は 心が疲れているのかもしれない…

こんなことをしてみましょう

- ♥ 何も考えない時間を作る
- ♥ ぐっすり眠る
- ♥ 好きなことをする
- ♥ 信頼できる人に相談する など
少しゆっくり・リラックスできる時間
を意識して作ってみてください。



「相談力」も大切な力です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、自分で解決方法を考え、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOKです。でも、もし、いつまでも考え込んでしまったり、落ち込みから抜け出せなかったりするときは「相談力」を発揮することも必要です。相談をして「SOSを出す」「助けを求める」ことは、恥ずかしいことでも、おかしなことでもありません。自分の心を守るためにとても大切なことです。

どう相談したらいいかわからないときは…

話しかけやすい人は誰ですか？必ず親身に聞いてくれる人はいます。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。ストレートに「相談があつて…」と話し始めるのも手です。どう相談すればいいかという相談も、保健室で聞きます。その他どんなことでも気軽に声をかけてください



せっかく相談したのに…

勇気を出して相談したのになんかイマイチ…と、感じることもあるかもしれません。そのようなときは、少なくとも3人に相談すると、自分に合った人がいると言われていきます。あきらめず、何人にでも、何度でも相談して欲しいと思います。