

ほけんだよりNo. 2

令和7年5月16日
相模原市立旭中学校
保健室

入学・進級をして1ヶ月が経ちました。学校生活や新しいクラスには慣れてきましたか？
そろそろ身体の疲れも出てくる頃かと思えます。適度に休憩を取りながら、自分のペースで
過ごしましょう！



5月病ってなんだろう？



5月に入り、気温の変化も大きくなってきました。昼間は気温が高くなりますが、朝晩はまだ冷え込みます。そんな季節の変わり目は、日中に眠たくなりやすかったり、だるさ、ぼーっとしたり、食欲が落ちたり…様々な症状がでてくることがあります。

そんなときは、次のように睡眠・食事・運動をすることによって、改善する場合がありますので、ぜひ試してみてください。



睡眠

睡眠時間は毎日6時間以上が理想的と言われています。
特に身体が成長途中の中学生のうちは、
心や身体への成長に睡眠が不可欠です。



バランスの良い食事

栄養バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。
食事はエネルギーを蓄え、風邪をひきにくい
丈夫な身体をつくることができます。



適度な運動

ウォーキングなど、適度に汗を流すこともおすすめです。
運動習慣がない人は、エスカレーターやエレベーターを
使わず階段を使うなど、日常生活の中に運動を取り入れる
ことを意識してみましょう。



「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。



あなたはひとりじゃない

あなたはひとりじゃない。あなたのための場所があります。相談場所があります。家庭のこと、友達のこと、自分のこと、そのほかのこと。悩んでいることはありませんか？誰にも頼れないなど、自分一人で抱え込んでいませんか？相談できる場所、あなたの力になってくれる場所があります。相談窓口やメール、電話など、様々な方法で相談することができます。

内閣府孤独孤立対策推進室 <https://www.notalone-cao.go.jp/>



心は、楽しい・不安・悲しみなど、様々な刺激を受けて変化します。この刺激を「**ストレッサー**」、変化を「**ストレス反応**」と言います。ストレスには、乗り越えることで人間的な成長が見込める「**適度なストレス**」と、気持ちが落ち込んだりイライラしたりして、心身に悪い影響が出る「**よくないストレス**」があります。

大切なのはストレスと上手につきあうこと！



◎よくないストレスが、自分でも気付かないうちに重なり、心が限界になると心や身体にサインが現れます。人によって異なりますが、

心のサイン : イライラする、気分が落ち込む、やる気が出ない
身体のサイン : 頭痛、腹痛、眠れない、下痢、便秘 など…

ストレスをためすぎないように、自分にあった解消方法を見つけてみよう！
例えば、以下のような方法があります。試してみてくださいね～！



- 誰かに相談する
- 音楽を聞く
- 運動する
- 本を読む
- ゆっくりお風呂に入る
- 今の気持ちを紙に書く

外あそびで要注意！これ忘れていませんか？

服

外あそびが増え、暑くなって上着を脱いで置いたまま、忘れ去られていることがあります。昼夜の気温差も大きいので、帰りはひんやりすることもあります。

教室へ戻るとき、おうちへ帰るとき、忘れていないかも一度確認しましょう。



水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外あそびをしている人もいます。でも、じつはもうそろそろ熱中症が始める時期。まだみなさんの体は暑さに慣れていません。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給を。

