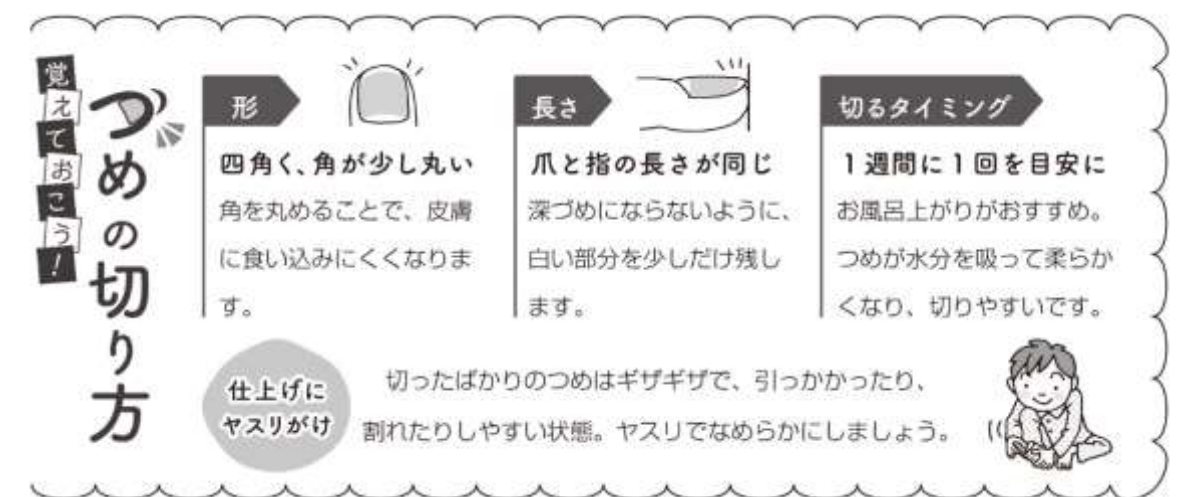




みなさんは、『5月病』ってどんな病気か知っていますか？5月の連休後に学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなどの状態を総称して『5月病』と呼びます。初期症状は、やる気がでない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどの症状がでます。『5月病』は、必ずなる病気ではなく、対策をすれば防げる病気です！『5月病』の対策方法を教えるので、ゴールデンウィーク中や休み明けに実施してみてください！

《5月病の抜け出し方》



『人に相談をして気持ちを整理する』

何か不安なことや悩み事を抱えているとからだにも心にもよくありません。相談出来る先生や先輩、同級生に悩み事を話してみてください。



『趣味やおしゃべりで気分転換する』

自分の好きなことやたわいもない会話をしている自然と楽しい気持ちになれたり、笑顔になれたりします。

気分転換はとても大切です。勉強や部活動を熱心に頑張ることも大切ですが、気を張って頑張り過ぎると疲れてしまいます。適度に気分転換出来る時間を作るようにしましょう！

『入浴をする』

お風呂につかると、関節や筋肉の緊張が緩み、リラックスすることができます。寝る1～2時間前に入ると、質の良い睡眠を取ることができます。これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人が多いかもしれませんが、湯船につかるとメリットがたくさんあるので、湯船に浸かることをおすすめします！



『生活習慣を整える』

不規則な生活をしているとからだが疲れてしまいます。長期休みや土日でも学校に行くときの生活リズムで過せるといいです。ゴールデンウィークは意識して生活しましょう。



自然の

「癒やし」

に触れてみて



5月4日はみどりの日。

自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

【目】からの癒やし

「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

【耳】からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

【鼻】からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。



部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。

リフレーミング

リフレーミングを簡単に言うと「マイナスをプラスに変える方法」です。

失敗が多い	→	挑戦したことが多い
気が弱い	→	丁寧、慎重である
飽きっぽい	→	興味の範囲が広い

マイナスな事柄をプラスに言い換えてみよう！

ない ない は

体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

ウンチが出ない

体や心のSOSサインかもしれません。

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



いいことを数える

生きていれば、いいこともあればわるいこともあります。でも、「わるいこと」ばかりに注目しがちで、「いいこと」には目が向かないもの。「いいことを数える」を習慣にしましょう。



最近起こったいいことを書いてみよう！

大丈夫だろう

その油断に

赤信号！

人があまり通らない道だし、ブレーキをかけなくても大丈夫だよ。



「人や自転車、車が飛び出してくるかもしれない」と考え、安全運転を。時間にも余裕を持って。

明日は特別な行事もないし、もうちょっと遅くまで寝よう。



生活リズムの乱れが体調不良につながることも。毎日、早寝・早起きを心がけて。

よくドジな失敗をする友だち。「バカみたい」って笑っちゃった。



友だちを大切にするためにも、傷つけるような言葉は使わないように。