



保健師だより

なんだか気分が優れない？もしかして五月病!?

新年度から1か月が経過し、緊張や疲れがピークに達するこの時期。5月の連休を機に張りつめていた糸が切れ、なんだか気分がすぐれないなど『五月病』といわれる心身の不調が出る場合があります。主な原因はストレスや疲労です。症状としては、疲れやすい、頭痛がする、眠れないなどの身体的なものから、やる気が起きない、気分が落ち込む、不安や焦りがひどくなるなどの精神的なものまでさまざまです。

これらの症状が長引くとうつ病にまで進行することがあるため、気分の落ち込みが激しく2週間以上症状が続くときは早めに心療内科や精神科を受診することが大事です。

あなたは大丈夫？セルフチェックしてみましょう！

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 夜、なかなか寝付けない | <input type="checkbox"/> 朝、起きられない |
| <input type="checkbox"/> 洋服を選べない、出かける準備が進まない | <input type="checkbox"/> 学校、会社に行きたくない |
| <input type="checkbox"/> 人と話すのが面倒くさい | <input type="checkbox"/> やる気、元気が出ない |
| <input type="checkbox"/> 何でもマイナス思考になりがち | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 集中力がなくなり、仕事や勉強が進まない | <input type="checkbox"/> 疲れが取れない |
| <input type="checkbox"/> 興味のあることや好きなことをやる気にならない | <input type="checkbox"/> 身体が重く感じる |
- 7つ以上当てはまった人は、要注意です！



五月病を予防するには？

1. 規則正しい生活を送る

“朝起きて太陽の光を浴び、夜は眠り、食事をきちんととる”この基本の生活リズムが乱れると、心身の不調へ直結します。

2. 軽い運動、散歩などで身体を動かす

少し気分が落ち込んでいる時など、外へ出て身体を動かしてみましょう。ただ散歩するだけでもOK。歌うことも効果があるようです。

3. ストレスをため込まない

一生懸命頑張っているうちに、無意識に心身が疲れてしまうことも。できればその日のうちに、一日の疲れを取るよう心がけましょう。家族や友人など、誰かと話をすることで自然と気分転換できたり前向きになることも多いです。あとは、好きな音楽を聴く、映画を観るなどもオススメ。意識してストレスを発散させるようにしましょう。

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!

感染拡大

— COVID-19 —

自分のため、みんなのため、そして大切な人のため

新型コロナウイルスの集団発生防止に

ご協力をお願いします

- お願い1：外出はできるだけひかえてください。
 お願い2：「三密」（密集、密室、密接）を避けましょう。
 お願い3：咳エチケットや手洗いをお願いします。



外出控え

密集回避

密接回避

密室回避

換気

咳エチケット

手洗い