



令和5年5月15日 三崎高等学校 保健室

もしかして… 5月病!?

こんな症状は
ありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

新学期が始まり1か月が経ちました。学校生活はどうですか？心機一転やる気に満ち溢れている人もいるでしょう。その反面、なんとなく体調が悪かったり、学校に行きたくなくなったり、…。そんな風を感じる人もいるのではないのでしょうか。5月の連休後は、やる気が出なかったり、食欲が落ちたりします。誰しもがこのような状態に陥りやすくなり、このことを「5月病」といいます。

心が疲れた時、あなたならどうする？

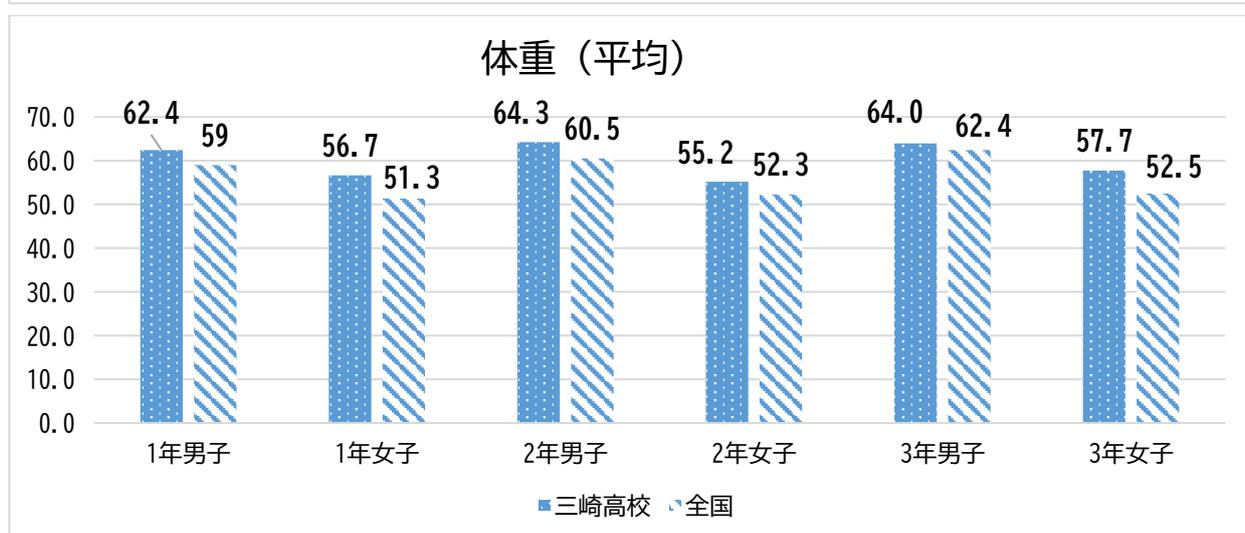
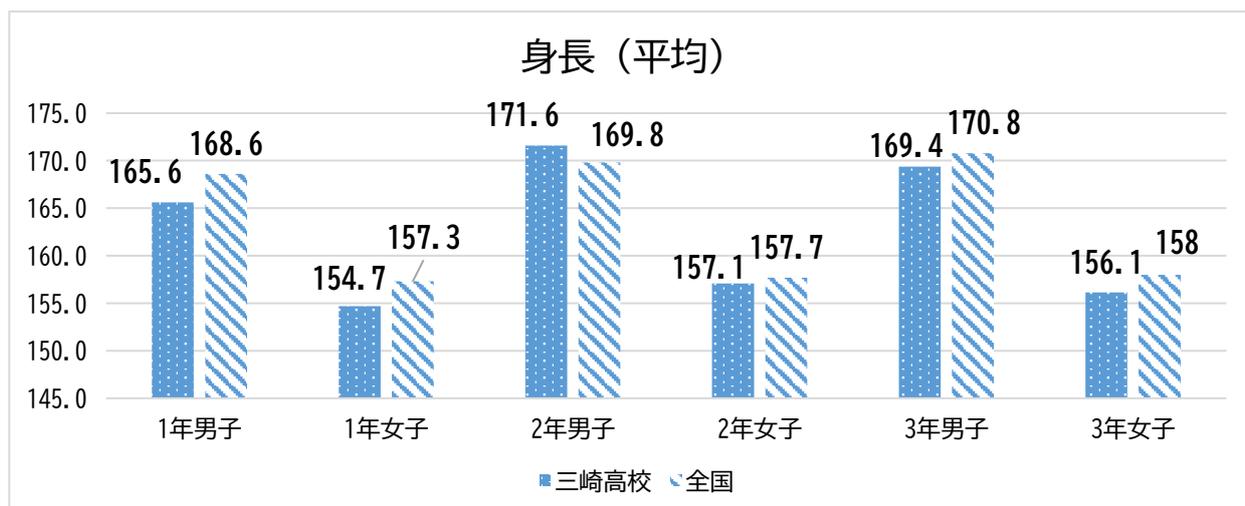
保健委員のストレス解消法を紹介！！

- ・サイクリングをする (11R 坂田鈴央)
- ・好きな音楽をたくさん聴く (11R 阿部楓)
- ・歌を歌う (12R 福井拓真)
- ・好きな音楽を聴く (12R 瀧野陽菜)
- ・休みの日にお風呂を溜めて音楽を聴きながらゆっくりする (21R 田野内暁成)
- ・ジャスティンの曲を聴く、よく寝て好きなものを食べていっぱい話す (21R 松浦未空)
- ・好きなことで頭をいっぱいにする (22R 藤枝秀大)
- ・美味しいものを食べていっぱい寝る (22R 田中瑞希)
- ・爆音で音楽を聴く (31R 大田幸誠)
- ・誰かと話したり、一日寝たり、音楽を爆音で聴く (31R 石山雪)
- ・音楽を聴く、本を読む、散歩する、食べる (32R 藤田ひなこ)
- ・たそがれる、甘いものを食べる、猫に癒される、一人の時間を作る (32R 崎野穂花)

ストレスは心を成長させますが、溜め込んだままにははいけません。
対処することが大切です。

自分なりのストレス対処法を見つけて、「5月病」に打ち勝とう！

～身体計測の結果（身長・体重・視力）～



裸眼視力がAの人の割合 三崎高校：23.3% 全国：29.2%

新年度で心機一転！ 生活習慣を改めよう！

○食事

- ・三食きちんと食べる（×朝は時間がないから食べない ×好きなものがないから食べない
×寝るだけだから夜は食べない）
- ・野菜を取り入れる

○運動

- ・部活動・体育の授業に一生懸命取り組む ・休みの日は、だらだら過ごさず活動する

○睡眠

- ・最低でも6時間は睡眠をとる

○スマートフォン

- ・画面から30cm離れて見る
- ・寝る前の1時間前から触らない
- ・2時間以上は触らない
- ・音楽を聴くときは音量を上げすぎない