



令和7年5月 23 日  
三崎高等学校 保健室

新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。  
でも、不安やストレスを感じることもあったはず。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。



## 五月病に

気をつけよう

それ、**心**や**体**からの

# SOSかも？

五月病とは、新しい環境に慣れようと頑張った心と体が、少し遅れて疲れを感じ始めることで起こる心身の不調のことです。体のだるさや疲れやすさ、意欲がわからないなどの症状があり、特にゴールデンウィーク明けに注意が必要です。

知らず知らずのうちに体や心にストレスがかかっていることもあります。日頃から十分な睡眠、休息をとることを心掛け、自分に合ったストレス解消方法を見つけてみましょう！

一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体が SOS を出している証拠です。  
のんびりする時間をとりましょう😊



### 体のサイン

頭が痛い

ぐっすり  
眠れない

食欲がない

疲れが  
取れない

朝なかなか  
起きられない

お腹の調子が  
悪い

### 心のサイン

やる気が出ない

考えが  
まとまらない

なんとなく  
元気がでない

イライラする

気分が  
すぐれない

人と会いたくない

急に  
泣いてしまう

集中できない

## 保健委員のストレス解消方法！！

### 気分を変えて リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

#### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



- 海を見る
- 夜空を見上げる
- 友達に話を聞いてもらう
- コーラを飲む
- 寝る！×2
- 好きなことをする

- あったかいお風呂に入る
- 勉強する
- 海でトランペットを吹く
- テニスをする
- 友達と遊ぶ



#### がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



#### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



#### 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



#### 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

### 「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

#### 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。

### 見つけよう 自分のストレス解消法



周りの人に、ストレス解消方法について聞いてみるのもいいですね☺  
自分に合った方法を見つけて、5月も元気に乗り切りましょう！！