



令和6年5月7日 豊田西高校保健委員会

入学・進級しておよそ1か月が経ちました。直近ではゴールデンウィークがありましたが、どのように過ごしましたか。今月号のほけんだよりは、連休明けのこの時期に起こりやすい心身に不調を感じる「五月病」について紹介します。

## ★五月病のサイン

- ◎ココロの症状 イライラする 漠然と不安を感じる やる気が出ない 朝なかなか起きられない
- ◎カラダの症状 頭が痛い お腹の調子が悪い 疲れがとれない 食欲がなくなった 寝つきが悪い など

## ★対処法は？

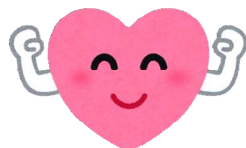


### ◎一人で抱え込まない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります 信頼できる家族や友達、先生に話してみましょう

### ◎がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないことは当たり前です 「～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



### ◎睡眠をしっかり取る

ストレス解消効果があるとともに、疲労解消の効果があります 右ページで詳しく見ていきましょう



## ★睡眠の大切さ

2024年3月18日に発表された、理化学研究所と東京大学の研究グループの調査結果によると、約7700人の小中高校生の過半数が国の推奨する平均の睡眠時間を満たしておらず、また3割の高校生は睡眠時間が6時間未満だったそうです。睡眠は、疲れた身体や脳を休息させ修復・再生し、心身の健康を促します。あなたの睡眠はどうか？

## ★良い睡眠をとるために

### ・生活習慣を整える

規則正しい生活習慣で体内時計のリズムを保つことにより、頭も身体もベストな状態になります。

### ・朝は日光を浴び、朝食をとる

起床後、朝食をしっかりとりとともに、日の光を浴びて体内時計を整えましょう。

### ・夜食は控える

夜遅くに食べる食事は肥満の原因になるとともに、体内時計を夜型化させます。夕方に軽く食べておくなど工夫をしましょう。

### ・布団の中でスマホ、ゲームはしない

寝る前にブルーライトを浴びると体内時計が夜型化し、睡眠の質が低下します。寝る直前はデジタル機器の利用は控えましょう。

### ・平日と休日の睡眠リズムをずらしすぎない

平日と休日では起床時刻や就寝時刻が大きく(2時間以上)ずれないように気をつけましょう。



睡眠も含めた生活リズムは、毎日元気に生活する上で、基盤となるものです。

自分の健康状態を時々振り返り、気になることがあれば早めに対処しましょう。体調を万全にしたうえで、学校生活を送れるといいですね。