

# 4月の疲れは早めにリセット！ 心とからだの健康を大切にしよう

新年度が始まって1ヶ月。新しい環境や生活のリズムにも徐々に慣れてきた頃ではないでしょうか？  
その一方で溜まっていた心身の疲れが出やすい時期でもあります。

特に5月の連休明けはやる気がわかなくなったり、疲れやだるさ、物事を悲観的に捉えてしまったり…。  
これらは「五月病」とも言われ、新しい環境に対する適応不全のために起こるストレス反応です。  
一時的な症状ですむ人もいれば、症状が続くうつ病の原因となる場合もあるため注意が必要です。

## ●対策●

### ①規則正しい生活を送る

毎日一定のリズムで生活を送ると自然に自律神経が整います。

休日であっても起床時間と就寝時間を一定にしたり、忙しくても欠食せずなるべく  
同じ時間帯で食事をするよう心掛けましょう。



### ②適度な運動を行う

ストレスが軽減し、リラックス効果も得られます。特に朝の散歩は幸せホルモンである「セロトニン」が  
活性化されるのでメンタルの安定が期待できます。

### ③趣味や好きなことに没頭する時間をつくる

ストレスは多かれ少なかれ誰もが感じているものですが、うまく処理できないと心  
身の不調に繋がります。ストレス解消のポイントは脳に楽しいと思わせること。趣味  
や好きなことに没頭する時間を作りましょう。



これらを実行してみても気分がすぐれない、つらさがたまってしまう時は人の力を借りましょう！

保健室では月に一度、女性医師による健康相談を実施しています。

健康診断の結果はもちろん、心やからだの気になる症状があるときは気軽に相談してください。

希望する方は保健室へ連絡を！

5月15日（水）13：30～15：30

6月12日（水）13：30～15：30 医師 大内みやこ先生

## 朝食を食べよう！

私たちの脳はご飯やパンなどの主食に含まれる「ブドウ糖」をエネルギー源としています。

朝食を食べないと体は動いても頭はボンヤリ…になりがち。

体温も上がりにくくなるため体調不良や様々な不定愁訴が多くなります。

時間がないからといって朝食を抜かず、おにぎりやパン、果物など何か1品でも  
食べる習慣をつけましょう！

