



新年度がスタートして1か月が経ちました。新しいクラスや学年に慣れましたか？この時期は不安や緊張が解けて、心も体も疲れやすくなります。また、体調不良で保健室に来室する人が増えています。少しでも体調がすぐれない場合は、無理をせず、しっかり休養をとり、体調を整えましょう。

五月病って何だろう？

環境が変わって、緊張や疲れがピークに達するこの時期に、知らず知らずのうちに疲れがたまり、心と体に様々な不調が出てくることです。正式な病名ではありません。

五月病の原因は？

五月病は、主にストレスが原因で起こります。新しい環境に変わる人が多い新年度は、とくにストレスが溜まりやすい時期です。



⚠️ こんな人は要注意 ⚠️

五月病は誰にでもかかる可能性があります。大きな目標を達成したことで、燃え尽き症候群（バーンアウト）のような状態になっている人や、環境が大きく変わったことで周りにうまくなじめないという人は、ストレスを溜め込みやすいので注意が必要です。気負いすぎずに、周りの人に協力を求めるようにしましょう。また、運動や規則正しい生活を心がけること、同じ境遇の仲間同士で悩みを共有することも、五月病の予防には効果的です。

5月31日「世界禁煙デー」



毎年5月31日は「世界禁煙デー」です。世界保健機構（WHO）が禁煙を推進するために制定した日です。日本ではこれに合わせて5月31日～6月6日までを「禁煙週間」と定めています。皆さんもこの機会に、自分と大切な人の命と健康を守るため、禁煙について考えてみましょう！

喫煙開始年齢が早いほど、がんや心臓病になるリスクが高まります

2022年4月、成人年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、20歳未満の喫煙は、引き続き禁止されています。20歳未満の若い人にとっては、健康への悪影響が大きいので、喫煙開始年齢が低いほど、肺がんや心臓の病気にかかるリスクが高くなることが知られています。20歳未満で吸い始めた人では、吸わない人に比べて2倍以上となっています。タバコは一度吸うとやめにくくなるため、友達に誘われても吸わないようにしましょう。

スクールカウンセラー来校日

5月7日（火） 21日（火）
28日（火）
6月3日（月） 13日（木）
18日（火）

*日程が変更になる可能性があります。
*1枠50分になります。
*生徒・保護者どちらも利用可能です。
*面談の予約は担任または保健室まで♪

お気軽にどうぞ(*^^*)