



ひばりが丘高等学校 保健室

「5月病」今から予防、、、

休養を意識した生活を送ろう

新年度がスタートし1ヶ月が過ぎました。

新入生は新しい学校、在校生は新しい教室で毎日を過ごしていると思います。

卒業年次の生徒はこれからの進路を考えながら生活していかなければなりません。

緊張し力が入りすぎたりすると身体的・精神的に疲れがたまります。

テンションが高いまま過ごしていませんか？自分でそれに気づかないでいることも、、、

GWを前後に心身の疲れが様々な体調不良として出ることを5月病などと呼びます

今のうちから休養を意識し無理のない自分のペースを作っていきましょう。

ゴールデンウィークが終わったら

気持ちを切り替えて学校生活がんばろう



生活習慣を見直そう！

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。

一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれませんね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみよう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ！



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

心の健康を保つためにできること



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。

スクールカウンセラー来校日 高崎真理先生 石黒先生

5月13日(火) 高崎
5月27日(火) 高崎
5月29日(木) 石黒
6月10日(火) 高崎
6月12日(木) 石黒
6月20日(金) 高崎
7月10日(木) 石黒
7月15日(火) 高崎
9月2日(火) 高崎
9月4日(木) 石黒
9月19日(金) 高崎

10月2日(木) 石黒
10月7日(火) 高崎
10月14日(火) 高崎
11月13日(木) 石黒
11月18日(火) 高崎
12月4日(木) 石黒
12月5日(金) 高崎
12月16日(火) 高崎
1月22日(木) 石黒
1月27日(火) 高崎
2月10日(火) 高崎

スクールカウンセラーが月に2～4回に来校します

生徒も保護者の方も相談できます 気軽に相談してください

申し込みは担任の先生 または直接保健室においでください

