

## ❖ 『五月病』になっていませんか？



新学期が始まってから早いもので約2ヵ月近くが経過しました。4月当初の緊張感も少しずつ和らぎ、日に日に新しい環境に慣れてきていることだと思います。ただ、一方で5月の連休明けくらいから、「やる気がでない」「気分が落ち込む」「疲れやすい」などの症状を訴える人も出てきます。これらは一般的に『五月病』と呼ばれます。特に医学的に正式な病名ではありませんが、主にストレスや疲労を原因とする、この時期特有の症状を総称します。

特に今年は新型コロナウイルスの影響で、学校生活が不規則で、ストレスが溜まりやすい状況が続いています。以下のことを心掛けて生活しましょう。

### ◎運動をする

身体を動かすことで、緊張を和らげ心身をリラックスさせることができます。

### ◎身体のリズムを整える

起床時間や就寝時間をできるだけ固定し、生活リズムを整えましょう。また、睡眠の質を高めるために、就寝前にスマホに触れることはできるだけ避けましょう。

### ◎悩みを打ち明ける

程度の差はありますが、周りには同じような悩みを抱えている人がいるので、悩みを共有してみましょう。話せる相手がいらない人は、文章に書いてみると問題が明確になり、新しい視点が見つかるかもしれません。

## ❖保健・相談部職員紹介

- 1年 村上 1-5副担任・英語科・茶道部      橋本 養護教諭・水泳部  
2年 松竹 2-5副担任・地歴・公民科・ハンド部男子  
3年 荒木 3-4担任・地歴・公民科・射撃部      高瀬 3-6副担任・英語科・テニス部  
勝 3-3副担任・理科・理科部

### 学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 <sup>なやみいおう</sup> (固定電話・携帯電話通話無料)

メール相談 [soudan@news.ne.jp](mailto:soudan@news.ne.jp) (受付随時 返信時間平日 9:00~17:30)

スクールネット@伝えんば長崎 (LINE や Web)

- ◇ 相談内容：いじめや友達のこと、学校のこと、子供や家族のことなど
- ◇ 相談時間：24時間