

保健だより



【保健目標】
疾病の早期発見・
早期治療に努める

2022年5月
小松市立高等学校
保健室

＼まだまだ油断できない！／



新型コロナウイルス感染症

よく見かける感染リスクが大きい行動



昼食時間に、会話しながら食べる

↓
黙食

部活動の休憩中、トレーニングの合間、
部活終了後にマスクを外したまま会話をする



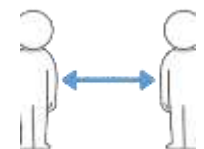
↓
★マスクを着けて会話をする
★ディスタンスを保つ

抱きついたり、密着して腕をくむ



↓
★くっつかない
★ディスタンスを保つ

我慢の多い学校生活で苦しいことや悔しいことがたくさんあると思います。
自分のため、周りの大切な人のために一緒に感染対策を頑張りましょう！



◎5月病かな?と思ったら

ゴールデンウィークが明けた頃から、無気力になったり眠れなくなったりする…。もしかしたらこれは『5月病』と呼ばれている症状かもしれません。新しい環境で心と体が疲れ、ストレスがたまるのが原因で起こると言われています。

『5月病』は放っておくと、うつ病に進行してしまうケースもあります。当てはまる症状がないか、チェックしてみましょう。

- 身体的な症状・・・頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的な症状・・・やる気が出ない、イライラする、気分が沈む
不安や焦りを感じる、朝、布団から出たくない など

◎5月病を解消するためには

ストレス解消&リラックス

自分に合った方法でストレスを解消したり、リラックスすることが大切です。

例えば・・・好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、
睡眠を多めにとる、体を動かす、信頼している人と話す など

◆5月病の症状が続いている時や、何か困っていること、心配なことがある時は、
相談室や保健室にいつでも来てくださいね。



みなさんよく頑張っています。無理しないでね😊