

# 教育相談だより

## 第2号

大村高校 定時制

保健・教育相談部

### GW明けの体調不良に注意!!

4月から新たな生活を始めた人は、新しい環境に慣れようとがんばって、大なり小なりストレスをかかえているものです。それが1カ月ほどたつと緊張の糸が切れ、心身の不調をうったえる人が出てきます。いわゆる「五月病」で、GWで一息ついたところに発症することが多いようです。「五月病」にかかった場合、身体面・精神面・行動面の三つに変化が見られます。

#### 身体面

- ・寝付けない
- ・食欲が落ちた
- ・頭痛が起こる
- ・だるい、疲れやすい
- ・めまい、動悸(どうき)が出る



#### 精神面

- ・気分の低下(ゆううつ、悲哀感)
- ・落ち着かない、じっとしていられない
- ・思考力や注意力の低下
- ・物事がきばきできない



#### 行動面

- ・登校できなくなる
- ・いらだちやすい
- ・涙もろくなった



「五月病」は、はたから見ると、疲れがたまって感情が不安定になっているような印象を受けます。しかし、それらの症状を放っておくと、ますます気分が落ち込み、「もうついていけない」「この学校は自分に向いていない」「やめてしまいたい」と考え、遅刻や欠席をくり返すようになります。このような状態のとき、周囲の人が学校に行くように説得したり、はげましたりしても、効果はあまり期待できません。それどころか、かえって事態が悪化してしまう場合があります。

## 体調がおかしい、気分がすぐれないと思ったら

### 1. リフレッシュする

生きていくうえでストレスを完全になくしてしまうことはできませんが、ほどよく休息をとり、リフレッシュすることでストレスをためないようにすることはできます。読書をする、音楽をきくなど、自分なりの気分転換の方法を身に着けましょう。また、ストレスにも良いもの、悪いものがあり、良いストレスは目標に向かっていく気力のみならずにもなります。すべてを悪いストレスだと思わず、前向きなものごとをとらえてみることで気分が楽になるかもしれません



(裏面につづく)

## 2. 日光を浴びる

脳内の神経伝達物質である「セロトニン」は、「睡眠の質」「精神の安定」に深くかかわっていて、日光をあびることで分びつが安定します。また、眠気をさそう作用を持つ「メラトニン」というホルモンは、日光をあびることで分びつがおさえられます。「メラトニン」の分びつ



が再開されるのはおよそ 16 時間後で、7 時ごろに日光をあびたら、23 時ごろに眠気をもよおすこととなります。このように、朝の日光浴には、睡眠の質をよくし、精神を安定させる効果があります。どうしても外に出ることが難しい場合は、カーテンを開け、日光をとり入れるように心がけましょう。

## 3. 身体を動かす

身体を動かして運動をすることは、ストレスの解消につながります。また、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を行うと、「セロトニン」の分びつがうながされます。仕事をしている人は、身体を動かす時間がなかなかとれないと思いますが、休みの日にはぜひ運動を取り入れてみてください。



## 4. 食生活を見直す



「セロトニン」を多く含む食品として、肉・納豆・乳製品があげられます。また、「ストレスをおさえるビタミン」と呼ばれるビタミンCは、キャベツ・トマト・グレープフルーツに多く含まれているので、上手にとるとよいでしょう。ストレスを軽くし、精神を安定させる成分を上にも示しましたが、何よりもバランスの良い食生活をするのが大切です。できれば一品ですませず、主食・主菜・副菜を組み合わせるとよりよくなります。

## 5. 質のよい睡眠をとる

睡眠の質を高めることで、疲労回復の効果をあげることができます。「生活リズムを整える」「寝る前にテレビやスマートフォンなど、明るいモニターを見ない」「夕食は寝る 2 時間前、入浴は 1 時間前までにすませる」など、生活習慣を見直すことでぐっすり眠れるようになります。



自分で体調を整えることができそうになかったら、遠慮せず、保健コーナーへ相談に来てください。