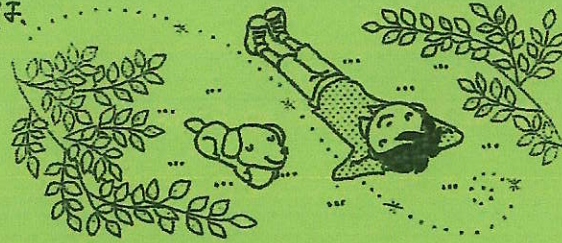


ほけなより 5月

令和6年5月
 飯沼清中学校
 保健室発行No.3

新緑の美しい季節です。時には、嵐のような風が吹く日もありますが、若葉が散って（もう）ことはありません。見た目のかわらかさや、うわばい知れない強い力を秘めているのです。緑は、心を落ち着かせる色だとされます。若葉から癒しとパワーをたくさん受けて、生き生きとした元氣な毎日を過ごしましょう！！



最近疲れていませんか？

5月病を予防しよう！

新しい環境にうまく適応できず、あるいは適応しようと頑張るすぎて、うつ的な状態になることを5月病といいます。

こんなタイプが5月病になりやすい

まじめ

一生懸命

責任感が強い

わりと内気

周りを気にする

きちんとしていたい



5月病かなと思ったら...

まずは、そんな自分を認めてあげて下さい。それは、新しい環境や人間関係に、逃げずにしっかり向き合い、頑張る奮闘の結果なのです。「疲れにはあ」と感じて、心と体を休め、やりくりしてあげましょう！！

ここからだつかれていませんか？



ないがたくさんある人へ
 からだや心が
 疲れているのかも

5月病の対処法

生活リズムを整える
 休みの日も決まった時間に起き
 てみよう。



適度に運動する
 体を動かし、ゆううつな気持ちを
 吹き飛ばそう。



**好きな本を読んだり
 音楽をきいたりする**

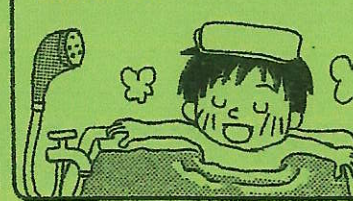
自分の好きな
 ことをすると
 ストレスが和
 らぎます。



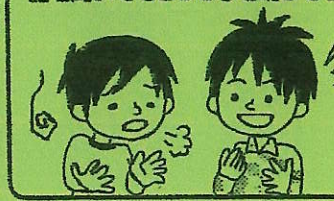
新しい目標を見つける
 簡単な目標を決めて実行して
 みよう。



ゆっくりお風呂に入る
 気持ちが落ちつき、夜もぐっ
 すり寝れます。



**友だち・お家の人・
 先生に相談する**
 話を聞いてもらって心を晴らそう。



手洗い・ハンカチ

石けんを使っていないに

洗い残しが多いのはココ／

親指 指の間 指先
手のひらのしわ 手首



洗った後も
大切!

マストアイテム：清潔なハンカチ

NG

ハンカチを
持ち歩いて
いない

NG

何日も同じ
ハンカチを
使っている

NG

洗った手の
水分で髪を
セットする

長いつまは
キレイじゃない

つま

つまが伸びていると...

- ・つまと皮ふの間に汚れが溜まり、
菌が増えやすい状態に
- ・つまが折れたり
剥がれたり、
引っ掻いたりして
ケガの原因に



お風呂

洗い残しが多いのはココ／

耳の後ろ 足の指の間

シャンプーの
すすぎ残し
にも注意



POINT



石けんは泡立てネットなどでしっかり泡立てると洗淨力が高まります。すすぎ残しは肌荒れの原因にもなるので、しっかり洗い流しましょう。

前髪が長いと...



- ・毛先で目の表面を傷つけたり、菌が入りやすくなる
- ・無意識に髪の毛にピントを合わせて目が疲れてしまう
- ・表情が見えにくいと暗くて近寄りがたい印象に

目にかからない
長さが◎

前髪

健康な歯と歯ぐきで
笑顔をもっとステキに

歯みがき



歯みがきのベストタイミングは／

朝起きたとき 朝ごはんの後
昼ごはんの後 晩ごはんの後



POINT 眠っている間は唾液が減って殺菌作用が弱まり、菌が増えやすくなります。寝る前は特に念入りに。

下着・服

キレイな服は気持ちいい

清潔スタイル
ファッションチェック／

- ・服が汚れたりほつれたりして
いませんか？
- ・下着をつけていますか？
- ・サイズは合っていますか？
- ・正しく着用していますか？
- ・季節やTPOに合っていますか？

マストアイテム：下着

汗を吸って肌を清潔に保ってくれます。汗をかいたらこまめに着替えると清潔度UP。



正しくない 5月病



K-Shinbo



「清潔」は自分も相手も気持ちよくすることができて、病気の予防にもなります。できているか振り返ってみましょう。