

そうだんだより

2021 5.7
東濃フロンティア高校教育相談部

新学期が始まって、あっという間に一カ月が経ちました。ゴールデンウィークが終わり、来週には遠足、月末にはよいよ定期テストが始まります。一カ月学校生活を送って、心や身体に疲れが溜まっていませんか？この季節は五月病というものがあります。この機会に自分の体調をチェックしてみましょう。

1、五月病って何？

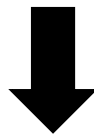


5月の連休後に

憂うつになる、なんとなく体調が悪い、学校に行きたくないなどの軽いうつ的な気分になる症状



やる気が出ない



2、対策や治療法

では、5月病にならないために、もしくは5月病を治すためには、どうすればいいのでしょうか？

①睡眠を十分にとる

睡眠時間は6時間～7時間が健康にいいと言われています。

②食事はバランスよくとる

疲労回復にはたんぱく質！
(肉、魚、卵など)

③好きなことをしてリフレッシュする

休みの日は楽しいことをして
気持ちを切り換えましょう。

特に新しい環境になると5月病になりやすいです。自分が5月病かな？と思ったり、些細なことでも何か悩みがあったりしたら、遠慮せず周りの先生に相談してみてくださいね。



3、スクールカウンセラーの先生の来校予定日

山田日吉先生(スクールカウンセラー)

5月21日(金) 14:30～17:30

5月27日(木) 14:30～17:30

伊藤久美子先生(スクール相談員)

毎週3～4日程度

詳しい日時は周りの先生に聞いてください。