

HEALTH

5月号

新学期が「始まり1ヶ月が」経ちました。新しい環境にも慣れてきましたか？
5月は環境やまわりの人との関係が「変わったことによる疲れが」出やすい時期です。
たまには心と身体をリフレッシュさせ、バランスの良い生活を送っていきましょう。

5月病とは...

5月病は正式な病名ではありませんが、新学期になって慣れない環境による緊張やストレスで、心や身体に不調が「出てきてしまうこと」を言います。

心の不調

- やる気が「でない
- イライラする
- 気分が「すぐれない
- 落ちつかない など...

身体の不調

- 頭が「痛い
- お腹が「痛い
- 食欲が「ない
- だるい など...



★ そんなときには リラックス や リフレッシュ をすることも大切です ★

- ゆっくりお風呂に入ってみる
- 好きなことや楽しいと思うことをしてみる
- 十分な睡眠をとる
- 音楽をきく
- 誰かにお話をしてみる



ストレスをためこみすぎないよう、自分なりの ストレス発散法 を見つけていきましょう！

悩みがあれば「一人で」抱えこまず「保健室にも気軽に相談しに来て下さいね！」



睡眠を摂ろう



何故寝るのか

- 脳や体を休養させて疲労を回復する為。
- 傷ついた細胞の修復や免疫を作る為 など

睡眠の質の低下に依る悪影響

- 不安、うつなど心の不健康に起因する。
- 注意力や作業効率の低下を招く。 など

睡眠の質を高める方法

- ☆ 起きたら 朝日を浴びる
- ☆ 遅い時間の夕食は避ける
- ☆ 寝る30分前にはスマホの画面は見ない
- ☆ 昼寝を15~30分程度する

上記のどれか一つでも達成できれば睡眠の質がかなり良くなるのではないですが、テスト等の為にも良い睡眠を心がけていきましょう...

出典 iyomemo

新茶

栄養がたくさん

お茶には様々な栄養が含まれています。

- 体の酸化を防ぐビタミンC
- 眼気を覚ますカフェイン
- リラックス効果のあるテアニン
- 血圧を下げるカテキン など

特に4月中旬~5月中旬に出回る新茶は、1年で最初に収穫されたお茶なので冬にため込まれた栄養がたくさん含まれています。

お茶がおいしいこの時期、お茶を楽しんでみましょう。



「お茶でうがいをするとうまい」と聞いたことがあると思いますがこれにはカテキンが関係しています。
・むし歯菌の付着や増殖を抑える
・歯垢の形成や付着を抑える
・ウイルスの増殖を抑える
カテキンにはこのような効果があるという研究もあります。

出典 健 2024年5月より