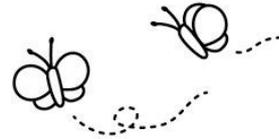




ほけんだより

ひだまり



令和4年4月28日

入学・進級して、もうすぐ1ヶ月。知らず知らずのうちに疲れがたまっている頃です。規則正しい生活を心がけて、しっかり休養をとり、心と体を休ませてあげましょう。



がんばりすぎていませんか？

もしかして 5月病!? こんなことありませんか？

5月頃に疲れがたまり、心身にいろいろな不調がでてくることがあります。「5月病」は正式な病名ではありません。



気分がしずむ



頭が痛い



お腹が痛い



友だちと会いたくない



朝、体が重い



大丈夫

“嫌なこと”ほど忘れられない

なんであんな嫌なのはどうして？
言い方をするんだろう！

あんな失敗をするなんて恥ずかしい…



嫌なことほど、なかなか忘れられなかったりしませんか？

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばして駆け上がって転んだりすると、「次は失敗ないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう！」と前向きに捉えられるようになるといいですね。



まずは気持ちをゆったりとさせて、心と身体を休ませてあげましょう。不規則な生活は人間が本来持っている体内リズムを乱し、心身のバランスを崩します。夜は早めに就寝して、朝は遅くなりすぎずに起きるようにしましょう。

気温が高い日があります

体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすいです。5月の紫外線は強いので、水筒と帽子を準備しましょう。



体育祭練習