

連休中に心とからだのリラックスを

「5月病」という言葉を聞いたことがありますか？

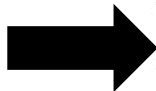
進学や就職などで環境が変わり、ちょうど1ヵ月過ぎた頃に、食欲がない、眠れない、やる気がでないなどの症状がでてくることがあります。5月の連休後にこのような症状が出てくることが多いので、5月病といわれるようです。

5月病の主な原因はストレスのようです。ストレスの原因は人それぞれですが、連休の間に気持ちを切り替えて、ストレスに負けない自分づくりをする時間を持つのもいいのではないのでしょうか？



もしかして5月病！？
チェックリスト

- ☐ 新しいクラスに不満・違和感がある
- ☐ 気軽に話せる友だちがまだクラスにいない
- ☐ 休み時間やお昼の時間は一人であることが多い
- ☐ 保健室に行く回数が増えた
- ☐ 以前と比べて、朝起きるのがつらい
- ☐ 最近、“学校に行く意味”をよく考える
- ☐ 学校へ行こうとすると、頭やお腹が痛くなる



該当する項目はありますか？

もちろん、該当する項目があるから、5月病というわけではありません。ただし、複数の項目が該当する、または、該当する項目が一時的なものではなく、長引いている時には注意が必要です。

そのままにしておくと、元気が出ない状況が続き、不登校になってしまうこともあります。

自分が今、どんな状態なのか確認するためにも、チェックしてみましょう。

5月病かな・・・？と感じたら

一人で考え込まずに、誰かと話してみる。自分の気持ちを話して、相手が聴いてくれるだけで、心の負担が軽くなります。

スポーツや映画、コンサート、旅行、カラオケなどなど、自分の好きなことをやってみる。ストレスはためこまないことが大事です。

からだの声・こころの声に



耳をかたむけて

学校のスクールカウンセラーに相談してみる。今年のカウンセラーは榊原英之先生です。カウンセリングという何だか自分が病氣のように感じる人もいますが、「どんな話をするのか、試してみよう」ぐらいの感覚でかまわないので、カウンセリングも活用してください。

健康診断、順調に進んでいます！

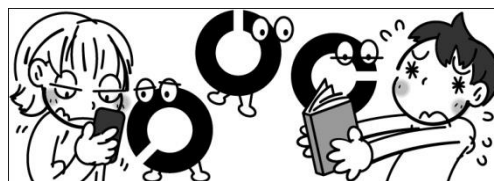
先日、全学年の身体測定と1学年の心電図検査・貧血検査が終了しました。視力検査については、既に「視力検査結果のお知らせと受診のお願い」をお渡ししました。視力がCやDだった人は、眼科を受診し眼科受診報告書を担任の先生に提出してください。

☆視力検査は4つの指標で表します

A	学校の生活をするのに十分な視力です
1.0 以上	
B	黒板の文字を見るなど学校生活には困りませんが、定期的なチェックが必要です
0.7~0.9	
C	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です
0.3~0.6	
D	教室の前列でも黒板の視力が見えにくい視力です
0.2 以下	

学校での視力検査は、おおよその判別のためのものです。

今回は何も問題なかったよ、という人も油断せずに、自分の生活を振り返ってみてください！



カラダっておもしろい！

みなさん、コンタクトレンズは正しく使えていますか？

実は、私たちが呼吸によって体に酸素を取り込むのと同じように、目にも**酸素**が必要なのです！

目の角膜（黒目部分）には血管がないので、涙を通して空気中から酸素を直接取り入れています。目に届く酸素が不足すると、充血などのトラブルの原因になります！

コンタクトレンズは程度の差はありますが、酸素を通すようにつくられているので、レンズを通して必要な酸素は届いています。そのレンズがどれだけ多くの酸素を通すかが大切なポイントです！

知っていましたか？ カラーコンタクトレンズのこゝ

近年、おしゃれ目的でカラコンをする10代・20代の女子が増えていますね。それに伴い、カラコンによる目のトラブルも増加しています。

レンズとレンズの間に色素を閉じ込めるサンドイッチ構造のものは、色素が直接目に触れずなめらかで、安全だと言われています。しかし、色素がレンズの表面に露出しているものもあり、まぶたの裏側や角膜に傷がつく可能性があります。また、普通のコンタクトに比べ厚みがあるため、酸素透過率が低く眼に負担がかかりやすいとも言われています。

必ず眼科医の検査・処方を受けて、正しく使いましょう！

GW中に体と心をリフレッシュして、連休明けには元気な顔を見せてくださいね！

