

# 保健だより 5月



尚絅大学  
尚絅大学短期大学部  
保健室  
平成30年5月1日発行

4月はあっという間に過ぎてしまいましたね。みなさん、新しい環境にはもう慣れましたか？春休みが終わってすぐにあわただしい日が続いて、疲れがたまっている人もいるのではないのでしょうか。ゴールデンウィークでリフレッシュできましたか？疲れたときは無理をせず、少し休憩して自分を休ませてあげましょう！！

## 「五月病」って、知っていますか？

皆さんは「五月病」という言葉を聞いたことがあると思います。これは正式な病名ではありませんが、5月の連休が明けたころから緊張の緩みや生活習慣の乱れで「うつ」や「無気力状態」となる人のことを指しています。皆さんは大丈夫ですか？右のチェックシートで、自分の心身の状態を確認してみましょう！

0～3個・・・まあまあ、大丈夫です。

4～6個・・・少し危険かも？休養をとりましょう！

7～10個・・・五月病の可能性が！

カウンセリングを受けてみましょう！  
まずは保健室に相談に来てください。

### 五月病チェックシート 何個あてはまる？

- 人と会ったり、外出するのが面倒だ
- 何をする元気もでない
- 起床時に体がだるい
- 頭痛や肩こりなど、体のあちこちが痛んだりする
- イライラしたり、わけもなく悲しくなったりする
- 何かをやり続けていないと、動けなくなってしまう気がする
- 食欲がわからない。逆にむやみに食べてしまう
- 寝つきが悪い。夜中に何度も目が覚める
- ため息をつく回数が多くなり、呼吸が苦しくなることがある
- 吐き気がする。下痢や便秘を繰り返している

5月31日は…



## 世界禁煙デー



1988年に世界保健機関(WHO)が、毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定め、たばこを吸わないことが社会習慣となるよう、禁煙に関する対策等を行うために設けられました。

たばこの煙には大量の有害物質が含まれ、“がん”をはじめとするさまざまな病気との関わりがあるとされています。また、たばこを吸っている人は非喫煙者に比べて老化が早いと言われますし、女性の“妊娠・出産機能”に大きなダメージを与えるとも言われています。美容と健康、将来のためにも、たばこにはできるだけ近づかないようにしましょう！

### 健康診断の結果について

みなさん、健康診断の結果はどうでしたか？何か気になることや心配なことがあったら、保健室に相談に来てくださいね。

所見に何か記載があった人は、念のために一度かかりつけの病院などで検査をして、保健室まで受診の報告に来て下さい。

また、結果を受け取っていない人は保健室まで取りに来て下さい。

