

# 保健だより 5月



尚絅大学  
尚絅大学短期大学部  
保健室  
2019年5月7日発行

4月もゴールデンウィークも、あっという間に過ぎてしまいましたね。春休みが終わってすぐに、新しい環境で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、聞いたことありますか？

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
- 何をやる元気もでない
- 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月は紫外線に要注意！

紫外線の量は5月から急激に増え始めます。紫外線によってダメージを受けるのは肌だけではなく、体を守る免疫力をダウンさせたり、目や髪を傷つけたりと、全身へのダメージも心配です。本格的にUVケアをして日焼けを予防しましょう。

### ＜紫外線対策＞

- ①紫外線の強い時間帯を避ける
- ②日傘を使う、帽子をかぶる
- ③日焼け止めを使う  
・・・シーンにあわせてSPF/PAの強さを選ぶ
- ④服やストールで覆う・・・黒色がおススメ！
- ⑤サングラス・・・色は薄めで、大きいものを！



## 健康診断の結果について

健康診断の結果が届きました！  
みなさん、結果はどうでしたか？  
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。他に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下さいね。

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。

