



令和7年5月13日  
大阪府立山田高等学校  
保健室

## 心にも お薬を あげよう！

新学期が始まってから1か月が経ちましたね。4月下旬から、倦怠感や頭痛等を訴えて保健室に来る生徒が増えてきています。新しい環境になり、1か月経つとそれまで新しい環境に慣れようと知らず知らずのうちに気を張って溜まっていた疲れやストレスが出てきやすい時期になります。思い当たる症状がある人は、一度心と体をリラックスする時間を作ってみましょう。



元気が出ない      イライラする      疲れを感じる      食欲が出ない  
学校に行きたくない      やる気が出ない      好きなことも楽しくない  
頭痛や腹痛がある      なかなか眠れない      なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

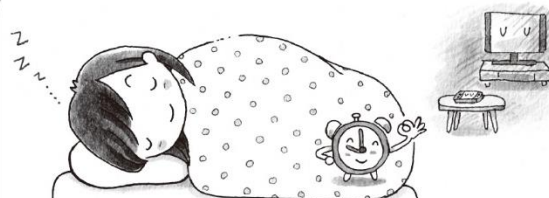
そんな時には下にも書いている方法を試してみてください。

### 誰かに話を聞いてもらう



誰かに話を聞いてもらうことで、思考や気持ちが整理され、安心感を得られたり、すっきりする効果があります。

### 規則正しい生活をする



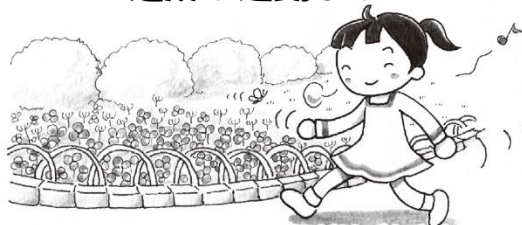
睡眠不足や疲労が溜まっていない状態にすることで、心身共に安定した状態を保つことができます。

### リラックスする時間を作る



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと心身ともに余裕がなくなることも。音楽を聴いたり、絵を書いたり、リラックスする時間を作ってみてください。また自分なりのペースを見つけることも大切です。

### 適度な運動をする



運動を行うことで、身体的な緊張が緩和され、ストレスホルモンの分泌が抑制されるとわれています。運動習慣がない人は1日10分程ウォーキングするだけでも、リフレッシュ効果があります。

どれを試してもなかなか良くならないときは、家族や話しやすい先生・大人、病院に相談しましょう。学校ではスクールカウンセラーに話を聞いてもらうことができます。