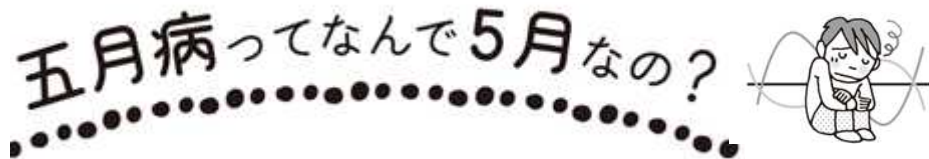




茨城県立日立工業高等学校定時制



皆さんのゴールデンウィークはいかがでしたか？目いっぱいアルバイト？ゆっくり自宅でゲーム？連休明けに皆さんの元気な顔に再会で嬉しかったです。さあ！！気持ちも新たに学校生活を張り切って送りましょう。休まず、学校に行くことを目標にして、リズムに慣れていきましょう。



5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これが「**五月病**」といわれるものです。

4月は新しい環境や生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、心や体の疲れが出やすくなります。また、季節的に一日の寒暖差が激しく、自律神経が乱れ、心身が不調になりやすくなります。

五月病は誰にでも起こり得ます。心の病気が隠れていることもあるので、つらいときは一人で抱え込まず、**周りの大人や先生たちに相談**してください。



自然の中で過ごしてみませんか

ストレスの軽減



森の緑の景色、鳥の声、川の音、土や木の香りなどに包まれます。私たちの脳は「安心していい」と判断します。するとストレスホルモンが減少し、リラックスにつながります。

自然には、私たちの心や体の調子を整える力があることが分かっています。

免疫機能の向上

木が放出する化学物質は、体内のNK細胞を活性化させ、ウイルスなどへの攻撃力を高めます。ある研究によると、3日間の森林浴でNK細胞が50%以上増え、1カ月以上持続しました。



たまにはスマートフォンを置いて、自然に親しんでみましょう。



定通大会の練習も始まります。熱中症予防のためにそろそろ始めましょう。

始めよう！

暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



湯船にゆっくりつかる

