



新しい生活が始まって、早2ヶ月が過ぎ去ろうとしています。新緑のきれいな5月ですが、体調はいかがですか？疲れが出てくる時期でもあります。自分の健康管理に気をつけて、体調を整えましょう！
ところで、「五月病」、という言葉聞いたことがありますか？

五月病とは、新入生や新社会人が、新しい環境で緊張が張りつめた4月を過ぎ、連休明け頃に、なんとなくやる気がなくなったり、体がしんどくなったり、気分が落ち込んだり・・・という症状におちいってしまうことです。

最近では、同じ症状が、5月よりも6月に症状を訴える人が多く、『6月病』ともいわれるようになりました。「こんなはずじゃなかった」と失望したり、勉強や人間関係に上手く対応できなくなったりして、大きなストレスを抱え込んでしまう人が少なくありません。困ったときは、遠慮せずに健康管理センターにご相談ください。

がんばる人に多い心のスランプ!! 「6月病」



不調は体にも心にもあらわれる！

6月病セルフチェック！

ストレスを溜め込みすぎると、体にも心にもさまざまな不調が表れます。次の項目にたくさん当てはまる場合は、気分転換をしたり、しっかり休養をとるようにしましょう！

心の不調

- やる気が出ない
- イライラして怒りっぽくなる
- 気分が落ち込んで何をしても楽しくない
- 思考力や判断力が低下した
- 常に不安や焦りを感じる
- やるべきことを後回しにしてしまう



体の不調

- 体がだるく疲れやすい
- 朝起きられない
- 食欲が減った
- 心臓がドキドキする
- 夜なかなか寝付けない
- 頭痛や腹痛、吐き気などがある



6月病に負けない!!

ストレスマネジメント♪

★幸せホルモン"セロトニン"を増やそう★

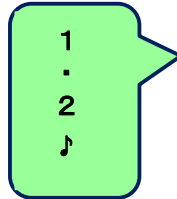
●セロトニンを増やす4つの生活習慣

①早寝・早起き

②太陽の光を浴びる

③リズムよく運動

④よく噛んで食べる



学生健康診断受診率 (H30年5月11日調べ)

	学生数	受診者数	%
鈴鹿大学	472人	442人	93.60%
鈴鹿大学短期大学部	179人	176人	98.30%

健康診断に異常があった人は早期受診を！

健康診断は、受診する事よりも、受診した後の対応が大切です。検査を通じて、具合のよくないところを見つけ、早期治療を受けることができます。未受診・要受診の連絡をもらった方は、必ず医療機関で受診しましょう！放置してはいけません。自分の健康は自分で守りましょう！（受診結果は健康管理センターに提出してください）

麻疹が流行中です！注意しましょう！

お便りの号外でもお知らせしましたが、麻疹がはやっています。麻疹の予防法は、過去にかかったこと（罹患歴）があったり、**予防接種を2回接種**しておくことが有効です。将来の為にも、母子手帳を確認して、できるだけ2回予防接種を受けておきましょう！