



コツコツ とこどん

大仙市立太田中学校
令和3年5月6日
NO. 16



うららかに たくましく ~ 耕し 萌えたち みのらせ さきみだる~

五月病に注意を!

よく「五月病」と言う言葉を耳にしますが、新しい環境や課題に対して、生理的・心理的、あるいは社会的に適応できずに様々な心身症状をきたすことを指し、まじめで几帳面、内向的な人が陥りやすいと言われます。

「五月病」の原因として

- ①進学や進級など新しい生活に夢中である間は問題ないが、一段落する頃に知らず知らずのうちに蓄積されていた心身の疲れが表れる
- ②新しい環境や人間関係について行けないなど、大きなストレスをため込んでしまう



「五月病」の主な症状は

- ①身体的に…疲れやすい、朝起きられない、食欲不振、めまい、頭痛、腹痛、不眠
- ②精神的に…やる気がでない、イライラ、面倒、億劫、なんとなく落ち込んでいる、興味・関心がわからない、思考力・判断力がもてない、不安や焦りなどが挙げられます。



環境の変化が落ち着くこの時期（GW明け）が、「五月病」が襲ってくる最も心配な時期です。元気に学校生活や家庭・地域での生活を送る太田生であってほしいと願い、**五月病対策の生活上の注意事項**として、特に、次のような指導をしておりますので、御家庭の御協力もよろしくお願いいたします。

- ①睡眠時間を確保を
- ②栄養のバランスのとれた食事を規則正しく
- ③コミュニケーションの機会を大切に
- ④一度に多くを達成しようとがんばりすぎない
- ⑤スケジュールに余裕を



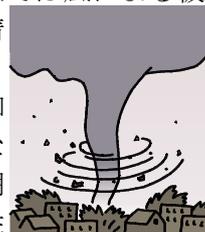
5月4日（火）から、日中は大丈夫で、夜になると体がだるくなり、気力が失せている私です。決して疲れているはずなどないと思うのですが…。もしかして、これを五月病と呼ぶのでしょうか？

怖いのは 慣れ・馴れ・狎れ・・・



5月1日（土）10時27分の緊急地震速報に久しぶりにびっくりしました。大仙市では震度4を記録し、大仙市災害対策室が設置されました。地震後、急ぎ学校に駆けつけましたが、幸いなことに学校には被害がありませんでしたし、部活動中の生徒も冷静に安全行動をとったということで安心しました。また、大仙市における被害も確認されなかったということにも安堵したところです。

コロナだけでも大変な災害ですが、最近、全国的に地震が発生していますし、静岡県では風による被害も発生するなど、危険に属する情報を頻繁に目にし耳にしています。不審者情報、自然災害情報などに加え、今後、野生動物の情報も多くなることが予想されます。その他予期せぬ事態の情報が発信される可能性もあります。頻繁に情報が発信される時、発信する側は、最悪を想定して、被害が起きないように、仮に起きたとしても最小限の被害で、という思いで発信しているのですが、受け取る側の意識で、その情報が有益なものにも被害につながるものにもなってしまいます。大別すると同じ種類のものと思われることも、全く同じことはなく、全てが違う危機情報なのです。



ハインリッヒの法則というものがあります。労働災害における経験則の一つですが、「まあいっか」「大丈夫だろう」「またか」「ますます」「何とかなる」という軽い受け止め方が大きな被害に結び付いてしまうということだそうです。まさに、怖いのは「慣れ・馴れ・狎れ・・・」です。

特に、危機に関する情報については、細心の注意を払って受け止めていただき、子どもたちの安心・安全のために、ご家庭でも「こんなときどうする」などの話し合いの機会をもつていただければと思います。よろしくお願いいたします。

