



五月病！？



進学や就職、転居など、新しい環境や生活の変化は、多大なストレスを与えることがあります。

このストレスが原因となり、ちょうどこの季節、なんとなく気分が優れない、授業や仕事に集中できない、胃痛や食欲不振、不眠など、体調不良を感じやすくなります。

では、どう予防すればいいでしょう？



規則正しい生活

しっかり寝て、3食きちんと食べましょう。

朝起きる時刻は一定にし、朝の光を浴びて、朝食を摂ることが、規則正しい生活への一歩です。



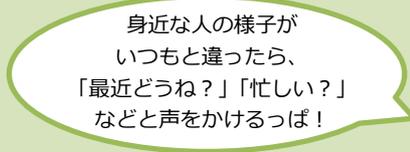
リフレッシュ



自分が楽しめる時間を持ち、好きなことをして、ストレスを発散しましょう。入浴、ガーデニング、旅行、スポーツ、音楽、趣味など・・・



ひとりで悩まない



話しをするだけで、楽になることがあります。

嫌なことは自分の中にためこまず、家族や仕事の仲間、友人などに悩みを話すなど、コミュニケーションの機会を大切にしましょう。



体調や気分の異変が続いたり、学校や会社に行くのに支障が生じたら、専門医の治療が必要な場合もあります。早めに専門機関に相談しましょう。

《こころの健康相談》 久留米市保健所保健予防課 TEL. 0942-30-9728 FAX. 0942-30-9833