



5月といえば...



こんにちは！新年度から1ヶ月が経ち、生活にも慣れ始め、気候も過ごしやすくなってきました。
5月といえばゴールデンウィークがあり、お出かけをする方や、家でのおんびり過ごす方など様々な過ごし方があると思います。
今回は連休明けや、5月になりやすい『五月病』について紹介いたします。

五月病とは

5月は新年度による生活習慣の変化などで緊張、疲れがピークに達する時期...
連休により、張り詰めていた糸が切れ、気分が優れないなどの症状が出ること...
主に、ストレスや疲労が原因となります。



主な症状

身体的な症状として

- ・疲れやすくなる
- ・眠れない
- ・頭痛がする
- ・仕事や家事がテキパキできない



精神的な症状として

- ・やる気が起きない
- ・気分が落ち込む
- ・何事にも興味がわかない
- ・不安や焦りがひどくなる



予防するには...

ストレス、疲労を溜めない事！！

- ・趣味に打ち込む
- ・運動をする
- ・休日でも身体のリズムを整える
- ・悩みを打ち明け、誰かに相談する



食事の面でも...

セロトニンを含む食材を摂取する！



- ・バナナ
- ・乳製品
- ・大豆製品
- ・さつまいも...ect



5月は休日を楽しみながらも、五月病を予防し、
健康に気を付けていきましょう！

