


春のなんとなく不調



保健室だより
2026年5月

この季節は、気温差や、新しい環境での心の疲労など、「なんとなく体調不良」「気分が落ち込む」「眠れない」といった状態がしやすい時期です。
ひとりで抱え込まずに早めに相談しましょう。

体に現れる症状	心に現れる症状	行動に現れる症状
<ul style="list-style-type: none">・食欲の減退、過食・胃腸の不調・頭痛 など 	<ul style="list-style-type: none">・やる気が出ない・集中力が出ない・気分のムラがある・不安感 など	<ul style="list-style-type: none">・過度な休養・対人関係の回避・お酒・たばこが増える・眠れない・起きれない など



あなたは大丈夫？セルフチェックしてみましょう

- 夜、なかなか寝付けない
- 食欲がない
- 朝、起きられない
- 疲れが取れない
- やる気、元気がでない
- 身体が重く感じる
- 人と話すのが面倒くさい
- 学校、会社に行きたくない
- 洋服を選べない、出かける準備が進まない
- 何でもマイナス思考になりがち
- 集中力がなくなり、仕事や勉強が進まない
- 興味のあることや好きなことをやる気にならない

もし当てはまることが多い場合、少しゆっくりとした時間をつくり、自分のこころや体と向き合うことをおすすめします。



予防・対処方法

運動や趣味でストレスを発散し、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で生活習慣を整えましょう。

○ぬるめのお風呂に入るなど、リラックスする

○よく眠る

○趣味など、自分に合ったストレス解消法を行う
(音楽/映画/温泉/旅行/おしゃべり/感動の涙を流すなど)

○栄養バランスのとれた食事を規則正しくとる

○適度な運動を習慣づける

○起床・就寝時間を毎日ほぼ同じにする
朝にカーテンを開けて日光を浴びる

○耳の血流を整えるマッサージ

耳の奥の内耳には、気圧の変化を感じるセンサーがあります。急激な気圧の低下や上昇を感じると、自律神経のバランスが乱れます。耳のマッサージで、「副交感神経」の働きが高まりリラックスできます。



悩みや不安を電話やLINE、オンラインチャットなどで相談できる窓口

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

まもろうよ ところ | 厚生労働省

- ・気分の落ち込みが続く
- ・何をしても楽しくない
- ・朝起きられない、仕事や学校に行けない
- ・眠れない



といった症状が数週間続く場合は、医療機関で相談しましょう