

# 「五月病」ってなんだろう？

入学や進級などの季節の変わり目が過ぎた五月頃  
気がめいったり、体調が優れないのは「五月病」かも！

## 主な原因

- 新しい環境や人間関係になじめない。
- 友人や家族の顔色を伺う。
- 目標が見つからず混乱してしまう。

など...

## 主な症状

- 不眠 ・ イライラする
- 食欲がない
- 興味・関心がわかない
- やる気が出ない
- 頭痛・腹痛がする
- 体がだるい

など...



# 自分にあったリラックス法を見つけよう！

環境が変わり、慣れない生活で疲れが  
たまりやすい時期。そんなときはリラックスしよう！！  
リラックスとは、心や体の緊張をほぐして、ゆったりとし  
くつろぐことです。「五月病」にも効果的。  
リラックスする方法は人それぞれです。  
自分にあったリラックス法を見つけてみましょう！！



## やはり睡眠が一番！！

睡眠には 心身の疲労を癒やし、機能を回復する  
効果があります。夜遅くまで  
勉強や活動をするよりも、  
早く寝て、早く起きて行う方が  
効率的です。頭もすっきり  
して新しい考え方など  
見つかるかもしれません💡

