



新学期から1ヶ月。そろそろ慣れてきましたか？

環境が変わると体調を崩したり、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。

体調を整え、ストレスと上手につきあうには自分にあったちょっとした工夫が必要です。

ときにはゆっくり休みながら生活リズムをもう一度見直してみてください。



誰もがかかりうる5月病！！

5月病という言葉を目にしたことがあると思います。

環境が大きく変化した人が、最初は頑張って適応していても、5月のゴールデンウィーク明け頃から、疲労感や気力低下、食欲低下、不安、焦り、不眠などの症状が現れることを言います。



☆ 5月病にならないための7ステップ

- 1) **自分の時間をとる**：新しい人間関係の中では、なかなか嫌と言えず、つい周囲に合わせて行動してしまいます。時には上手に断って自分の時間をとることが大切です。
- 2) **頑張りすぎない**：翌日に支障が出るほどの頑張りすぎは禁物です。ずっと頑張ってしまうのではなく、頑張る中にも「チョコッと休憩」を入れてみましょう。
- 3) **高すぎる理想像を低く**：5月病になりやすい人は、「～でないといけない」「～すべき」と高い理想を掲げています。自分の理想像を低くし、「～でもいい」と柔軟な考えに変えてみましょう。
- 4) **悩みを一人で抱えない**：人の悩みはよく聞けけれど、自分の悩みは他人に話づらい・・・
こんな人はやや注意です。家族や友達に悩みを話してみましょう。
- 5) **十分な睡眠をとる**：睡眠不足が続くと、身体の不調をきたしやすくなります。
- 6) **バランスのとれた食事を**：一人暮らしをすると食事のバランスは偏りがちですが、色の濃い野菜やフルーツをとるなど、少し意識をするだけでバランスが良くなります。
- 7) **上手に気分転換を**：人づき合いに疲れたら、自然に触れたり好きなことをするなど、自分の気分が落ち着くことをさがしてみましょう。



オミクロン株を中心に、日本でも新型コロナウイルスが蔓延しています。

その中で話題になっているのがオミクロン変異株

ステルスオミクロン（BA.2 株）です。

ステルスオミクロン（BA.2 株）の特徴の1つに非常に高い感染力があげられます。

通常のオミクロン株よりも家庭内接触者に対する2次感染率が高く、

家庭外での2次感染率もBA.2株のほうが高いことが報告されています。

日本でも、6月第1週で100%がステルスオミクロン（BA.2 株）に置き換わると予測されています。



○ステルスオミクロン（BA.2 株）の症状

発熱・悪寒・咳・息切れ・呼吸困難・倦怠感・体の痛み・頭痛
味覚臭覚障害・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・吐き気・下痢



○ステルスオミクロン（BA.2 株）の予防策は

従来と同様、

マスクの着用、換気、三密の回避、

こまめな手洗い、手指消毒 など

基本的な対策が有効です。



「コロナ：相談・受診の流れ（発熱などの症状がある場合）」

