

# 山本医院かわらばん R6 年 4.5 月

## ～お知らせ～

- \* 5/3(金)当番医 (急病の方のみとなります。)
- \* 5月連休明けより延岡市の特定健診が始まります。

## ～5月病について～

・4月は年度の始まりであり、環境が変わったり、職場や学校などで人との新しい関わりを持つなど生活の変化を感じる時期です。また気圧の変化で天気が不安定になると、体調を崩したり、気分の浮き沈みも出てきます。そして5月の連休明けからやる気が起きなかったり、あせりや不安を感じる5月病が見られます。

そんな5月病に対処するために……



- ・好きなことをしたり(趣味)、自然に触れるなどリフレッシュする
- ・適度に身体を動かす ・話し相手を作る ・物事を深く考えすぎない
- ・温めのお風呂にゆっくり浸かって早めに就寝する など。

◎自分なりに対処しても気分が晴れない、眠れない、食事がとれない

そんなときはひとりで抱え込まず、心療内科を受診して下さいね。