

## 保健室からのお知らせ

2026年 5月号



＊3年生：各看護学実習が10月まで続き、その後、統合実習で夜間実習もあります。体調管理を充分に行ってください。

ストレスをためると辛くなりますので、早めの対処に心がけて下さい。（カウンセラー、校医などに相談）

＊2年生：校内での座学や演習が主になりますが、知識や技術を身につける大事な時期です。疑問や分からないことは質問などをして理解に努めましょう。

＊1年生：新たな環境や課題で疲れていませんか？

一般的に5月病と言われているこの時期、ストレスを抱えやすいと言われています。勉学に支障があると大変です。

信頼できる友人、担任、健康相談員に相談してみてください。

（当校には優秀なカウンセラーがいますので活用を勧めます）

◇ 五月病によく見られる症状

### ・身体的なもの

眠れない、疲れやすい、食欲がない、頭痛、腹痛、眩暈・・・等

### ・精神的なもの

やる気が出ない、イライラする、気が滅入る、不安や焦りを感じる等

自分に合ったストレス解消法（気分転換）を見つけよう！



## 3年生実習頑張ろう！

いつもの時間より朝は早く、帰りは遅い。  
緊張も高まり、疲れやすい。



実習は、自分なりのストレス解消法を身につけながら、取り組んでいこう！



### ★ 健康の鍵は”腸” にあり

- ・腸は「第2の脳」と呼ばれるほど多くの神経細胞に覆われている。この神経の働きにより、腸は脳の指令を受けずに働くことができる。これを「自動能」という。入ってきた食物を感知し、消化・吸収や排泄のために起こす運動は腸自身が行っている。
- ・ストレスが腸の働きに異変を来す。腸は、不安や緊張、環境の変化等のストレスに敏感に反応しやすい臓器。これは、腸と脳が自律神経でつながっていて、互いに密接に関連し合っていることと関係している。

★腸は消化器官の働きだけでなく、肥満、免疫、動脈硬化、精神疾患など、全身の健康とも深くかかわっていることが最近の研究で明らかになってきた。

