

# URARAKA

—うららか—  
5月号

あなたは知っていますか？

一年の中で **5月** が一番肌焼けする!!

と言われていること!!



一年のうち紫外線の  
総量が最も多いのは  
7月8月。  
しかし、  
なぜ紫外線対策は  
5月からと言われるのか？

紫外線には  
「UV-A」 シワ、たるみの原因に  
「UV-B」 真夏に多くシワの原因  
「UV-C」 最も強力地上に到達

「UV-A」が5月から急に増え、6月にピークを迎える!!  
↓  
しっかりと早めの対策を



3-4 高橋由衣  
友田彩香

生徒保健委員会

## 検尿二次のお知らせ

5月の初めの一次の検尿を提出していただきありがとうございました!

一次でひっかかっただけで

そのあなた!! 二次があります。

5月26日(水)、27日(木)に提出して下さい。



あなたは大丈夫?

## 五月病に気を付けて!

進学や就職などで環境が変わり、緊張や疲れがピークに達するこの時期。張りつめていた糸がゴールデンウィークでフツリと途切れ、学校や会社に行けなくなることがあります。休みをとっても気分が悪かったり、疲れがとれなかったり...。もししたら、五月病かもしれません。五月病についての理解を深め、連休明けの気分の落ち込みを未然に防ぎましょう。

五月病になりやすいタイプ

- 真面目
- 几帳面
- 内気
- 周りを気にする
- 完璧主義
- 責任感が強い

頭痛・腰痛  
食欲不足  
体がだるい



思考力・集中力の低下  
やる気がおこらない

ネガティブ思考になる