

ゴールデンウィーク明けが一番危険! 五月病 どうすれば対処できる?

GW明けに
なりやすい病気

五月病
年齢の変化と症状



残ったGWで
五月病対策



ゴールデンウィーク明けが一番危険! 五月病 どうすれば対処できる?

五月病

眠れない、起きられない、だるい
やる気が起きない、イライラ… など

五月病 年齢の変化と症状

要注意! 重症化と低年齢化

低年齢化



スマホ・PC・ゲームの
普及で中高生に増加

重症化

睡眠不足により精神的疲労が蓄積
さらに対人関係が希薄となり
病気に周囲が気づかない



残ったGWで五月病対策

- **就寝30分前**はスマホなど画面を見ない
- 休日でも起床時刻は**通常時刻 + 1時間以内**
- 起きたら**日光浴**  
- **朝食**を必ず食べる
- 午後の昼寝は**午後3時まで**
- 寝る前に軽く**ストレッチ**