

こどもの日・母の日・・・とイベントたくさんのゴールデンウィーク☆
心も体もリフレッシュできたことと思います。
体調管理をしっかりし、仕事もプライベートも
充実させていきましょう

日田川開き観光祭



3年ぶり！
5月21日・22日に開催されます！

筑後川水系の鮎魚解禁と鵜飼シーズンの幕開けに合わせて行われるこのお祭りは昭和12年にスタートし中断期間を経て、昭和23年に再開。一昨年、昨年は新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止を余儀なくされ、今年3年ぶりの開催となります。花火大会の他にも、水郷日田らしい河川を使った競技・体験や、どんたくパレードなどイベント目白押しです！

五月病かもしれません！



五月病って？

5月の連休後に、学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなどの状態を総称して「五月病」と呼びます。初期症状としては、やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどが挙げられます。これらの症状をきっかけとして、徐々に体調が悪くなり、欠席や欠勤が続くことがあります。

予防のポイント！

ストレスをためないことがいちばんです。好きなことをしたり、好きなものを食べたりすることが、ストレス解消につながります。また、運動や規則正しい生活を心がけること、同じ境遇の仲間での悩みを共有することも、五月病の予防には効果的です。

ポイント1

趣味を続けよう！

それまでに続けてきた趣味がある場合は、継続することをおすすめします。
パズル、プラモデル、絵、料理……
なんでもかまいません。
好きなことをして、ストレスを発散しましょう。

ポイント2

運動をしよう！

精神的な疲労は、運動で肉体的な疲労に変えられるといわれています。精神疲労は数日の休息では回復しませんが、肉体疲労はたいていの場合少し休めば回復します。「身体が重い」という感覚が何日も続くようならば、身体を動かしてみましょう。