

## <Sức khỏe> – Bệnh tháng Năm –

Tại Nhật Bản, phần lớn người mới đi làm, cũng như mới đi học đều bắt đầu công việc và học tập vào tháng Tư. Với thời tiết dễ chịu vào tháng Năm, lẽ ra ai nấy bắt đầu quen với công việc tại công ty hay ở trường, thì trái lại, cơ thể dường như mệt mỏi, không tập trung được vào việc học và làm.

“Bệnh tháng Năm” là tên gọi của hội chứng thần kinh nói chung, thường xuất hiện ở những người mới đi làm và mới vào học ở trường. Lý do là vì chưa làm quen ngay được với môi trường mới, nên, tuy không nhận ra, nhưng tinh thần dần dần bị mệt mỏi. Phần lớn hiện tượng mệt mỏi về tinh thần này thường xảy ra vào đầu tháng 5 nên người ta gọi đây là “bệnh tháng Năm”.

Vì vậy, các bạn nên có các hoạt động thư giãn ví dụ như nghe nhạc, đi dạo để tinh thần được thư thái, dễ chịu, tránh bị căng thẳng thần kinh, đó là điều hết sức quan trọng.

## <健康> 五月病

日本では多くの場合、会社への就職や学校への入学は4月に行われます。爽やかな5月になり、そろそろ会社や学校に慣れてきた頃なのに、何となく気が滅入って仕事や勉強に身が入らない、集中できないなどの症状が出てくる場合があります。

「五月病」は、新入社員や新入生だけの症状でも、また、五月に限った病気でもありません。新しい環境の変化についていけず、知らず知らずのうちに自分の殻の中に閉じこもりがちになる心のスランプで、精神的な症状の総称です。5月初めに起こることが多いことから、このように呼ばれるようになりました。

ストレスをためないことが重要で、音楽を聴いたり、気晴らしに散歩したりするなど、心がけるとよいでしょう。