



ims

通信

2026年 4月号



桜の花びらが風に舞う季節となりました。皆さま、いかがお過ごしですか。

【“四月病”にご用心!!】

うらかな気候と、新年度が始まるにあたっての高揚感。
 一見すると、病気とは無縁に感じる4月ですが、
 健康に気をつけるべき点がいくつもあるということをご存じでしょうか？
 今回は、4月に起こりやすい症状の数々を、あえて“四月病”と呼んでみたいと思います。
 いわゆる「五月病」同様に、正式な病名ではありません。
 さらにちょっとした工夫でできる予防策も併せてご紹介してみましょ。

●新しい環境が生むストレス対策に...普段の暮らしに**深呼吸**を“ちょい足し”!! ●
 4月といえば新学期や新入社、新しい部署に配属されたりと、とかく新しい環境が訪れがちな季節です。

また、心機一転して何か習い事やスポーツを始めるといった方も多くいらっしゃることでしょ。気持ち充実しているために、あまり顕著に意識しないかもしれませんが、これまでとは勝手の違う慣れない環境に身を置いているうちに、おのずとストレスを溜めてしまうケースもあることでしょ。こうしたストレスは、いわば万病のもと。不眠症などにも陥りやすいため、どんどん悪循環にハマってしまい健康を害することも考えられます。

そんなストレス対策において最も簡単かつ効果が期待できるのが、**深呼吸**。
 なんだ、そんなことかと言わないでください。皆さん、深呼吸を最後にしたのはいつですか？

郊外に出かけて自然の中にどっぷりと浸かったときは深呼吸するかもしれませんが、
 普段の暮らしではなかなかやらないという方がほとんどだと思います。

深呼吸は、自律神経のうちの副交感神経の働きを促します。
 いわゆる“戦闘モード”といえる交感神経が優位な状態から、
 リラックスをつかさどる副交感神経に移行させてくれるきっかけになります。
 そしてもうひとつ大事なことは「ストレスを意識する」こと。

一見すると逆効果に思えるかもしれませんが、ストレスやイライラした気持ちは、
 その原因を冷静に把握することが大切です。逆に「パーッと飲んで忘れよう！」と思っても、
 実は忘れられずに心に少しずつストレスが貯まっていくことのほうが多いといえます。

どんなことがあり、どんな気持ちを抱いたのかをつぶさに自分で考えたり、
 日記などに書いてみましょう。恨み言を書くのではなく、客観的に書くことが大切です。

どちらかという躁状態で過ごす4月。ここでストレスが蓄積されると、
 その反動で鬱な気分を伴う「五月病」に陥りやすくなります。
 4月のストレスは4月のうちに、正面から向き合っておくことが大切です。

新生活に安心をお届け!! 4月に新生活、新学期を迎えるお客様へ傷害保険のおすすめです。

お客様を取り巻くリスクはケガ、賠償責任、熱中症など様々です。

春は体育の授業や部活動などスポーツが盛んになったり、

通学時、放課後に自転車に乗る機会が増えたりすることでお客様のケガのリスクが高まります。
 暖かくなりより活発に活動したくなることでしょ。弊社では各社傷害保険を取り扱っております。
 ご家族の安心のためにぜひ一度ご検討ください!

【七十二候】

七十二候(しちじゅうにこう)は、二十四節気をそれぞれ3つずつの季節に分けたもので1年では72の季節になります。
 自然に目を向けると、四季折々の季節の移り変わりを感じることができます! 毎月一緒に季節の移り変わりを感じましょう!

《今月の七十二候》2026年4月10日(金)~4月14日(火) 鴻雁北(こうがんかえる)



冬の間、日本の空と湖、田んぼを静かに彩っていた雁(がん)たちが、春の訪れとともに北の国へと帰ってゆく頃を「鴻雁北(こうがんかえる)」と言います。寒さ厳しい冬を共に過ごした彼らの姿が徐々に薄れてゆき、かわりに春の訪れを告げる鳥たちが舞い降りてくる、そんな移ろいの時です。

日本を去る雁はどこへ向かうのでしょうか。それは、シベリアや北アメリカなど、日本から遠く離れた場所。春から夏はそこで子どもを産み育て、秋になるとまた日本へやってきます。「雁金紋(かりがねもん)」として家紋になっていたり、昔からたくさんの作品に登場したり、人々にとって思い入れの深い鳥ですが、現在日本ではその数を減らし、保護鳥の対象になっています。

インスタ、ブログははじめました!

ims 社員の日々の出来事やつぶやき

情報提供など様々な内容を

配信しております!!毎日更新中!

下記よりご覧いただけます!

災害時・緊急時含め弊社から

情報提供をさせていただきます。

メールアドレスご登録の際は、

本文へお名前(フルネーム)を

ご入力下さい!

ブログ



弊社HP



インスタ



メールアドレス



〒239-0835横須賀市佐原1-10-1

有限会社 ims (アイエムエス)

TEL:046-838-5522 FAX:046-838-5533