

新学期がスタートして1ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？この時期は、緊張が解けて疲れが出たり、日中と朝晩との気温差も大きいので体調を崩しやすいです。元気に過ごすコツは早寝・早起き・朝ご飯。ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね。

「疲れ」が出やすい時期です

新生活から1ヶ月が過ぎ5月になる頃に、身体のだるさ、疲れやすさ、意欲がわかない、物事を悲観的に考えてしまう、よく眠れない、食欲がないなどの心身の症状が現れることがあります。これを「五月病」といいます。五月病は、正式な医学用語ではありませんが、一般に、この季節に学生や新入社員に起こりやすいため、こう呼ばれています。

「五月病」を防ぐには？

「ストレスは必ずあるもの」と認識して、ストレスと上手につきあう方法を考えましょう。十分な睡眠、休息を取るよう心がけ、自分に合ったストレス解消法を見つけることが重要です。深刻に物事をとらえ過ぎず、新しい環境では失敗はつきものと考え、「できる範囲でいいや」と気楽に持つことも大切です。ひとりで悩みを抱え込まずに、日頃から友達や家族などの身近な人に相談するようにしましょう。

こんなとき、どう感じる？

01. 友だちに好きな歌手の話をしたら、「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ①もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ②どうして私のことを否定するの!?
- ③私はと好みが違うんだ

02. 友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、返事が来ない。



- ①返事をするほどでもないってこと…？
- ②無視されてる!?
- ③今忙しいのかな？ また明日話そう



試してみよう

✦ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみよう。「こんなときに・こう感じる」という自分の「心のクセ」がわかると、感情に振り回されにくくなります。

他にも…

- ✦ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✦ 思いっきり体を動かす
- ✦ 好きなことをする

健康診断の日程


尿検査の日程が決定しました！

- 1回目 5月2日(火)
- 2回目 5月24日(水)
- 3回目 5月31日(水)

対象者：全学年

自分の「心のクセ」に気づこう

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい「心のクセ」を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



いいことたくさん、「朝食」をとろう！

脳や体は、夜眠っている間もエネルギーを消費して活動を続けているので、朝起きる頃にはエネルギー切れの状態になっています。そんな状態から一日を元気に過ごすためには朝食が欠かせません！早寝早起きをして、朝食をとる時間を確保し、毎日欠かさず食べましょう。

朝食をとると



- ・体温が上がり、体が目覚める
- ・朝の排便を促す
- ・勉強に集中できる
- ・運動で力を発揮できる
- ・生活習慣が整い、元気に過ごすことができる

朝食をとらないと



- ・体温が上がらず、体がだるさを感じる
- ・朝の排便を逃し、腹痛の原因となる
- ・ブドウ糖が補給されず、脳の働きが鈍くなる
- ・脂肪をため込みやすい体になる
- ・活動時間が後ろにずれ、夜型の生活習慣になる

体内時計を乱さない食事方法



「夜の光」や「遅い時間の食事」が、体内時計を遅らせていることもわかってきました。部活動や塾で帰宅が遅い場合は、軽めの食事を2回に分けてとる「分食」や、おにぎりなどを「間食」にしてエネルギーを補給し、夜は腹八分目の食事にするなどの工夫で、体内時計を乱さずに食事をとることができます。

食事と体内時計の深い関わり

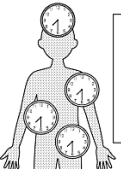
脳時計

脳の視床下部にあり、生体リズムを刻み、目から入る朝の光によってリセットされる

末梢時計

全身の臓器にあり、光に反応せず、朝の食事や運動によって調節される

私たちの体には、2種類の体内時計があり、朝起きて日の光を浴び、朝食をとることで体内時計が整い、脳や体が目覚め、活動的になります。



私たちの体内時計は約24.5時間の周期で「夜になると眠り、朝になると目覚める」というリズムを刻んでいますが、1日が24時間より少し長いので、その調節が必要になります。この調節を担うのが、「朝の光」と「朝食」です。

朝食を食べるために

- ・自分で進んでみよう
- ・早寝早起きを心がけよう

「明日は何を食べよう」と考えることで、朝食の準備がしやすくなります。

早起きすると、しっかり朝ごはんを食べられるよ。



朝食は、脳や体を元気にするだけでなく、1日のリズムをつくって生活習慣を整える効果もあります。