



新学期がスタートして1ヶ月が経ちました。新しい環境にはなれましたか？5月は環境や人間関係の変化による疲れやストレスから体調を崩しやすい時期です。新型コロナウイルスもまだまだ流行中です。元気にこの時期を過ごすためにもちょっと疲れたな...と感じたらリフレッシュして心と体を癒やしましょう。

朝食で一日をスッキリ始めよう！

みなさん朝ご飯は毎日食べますか？午前中に体調不良で保健室に入室した人の中には朝ご飯を食べていないという人も多くいます。まず朝ご飯にどんな効果があるのか、あらためて見てみましょう。

- 脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- 体温が上がリ、体がしっかり動くようになる
- 陽が刺激されて、スムーズな排便につながる



朝食を食べないと脳も体もエネルギー不足になり、うまく働きません。また不規則な生活習慣や排便リズムの不順は肥満につながりやすいといわれています。

その一方で「食べたほうがいいのはわかってるけど、なかなか...」という人も多いようです。ではどうして食べない(食べれない)のでしょうか。そして、どうすれば食べる習慣が作れるでしょうか？

- 食べる時間がない→朝早く起きる。
そのためには「早寝」が必須
- 食欲がない→夕食を早めにとり、夜食を控える
- 食べるものがない→パンやバナナなど、すぐ食べられるものを用意

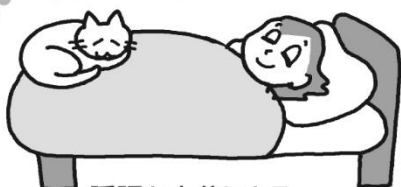


毎朝早起きしてしっかり朝食を食べ、元気に登校—これが目標ですが、すぐにはなかなか難しいと思います。まずは、何も食べずに学校に来る習慣をできるところから改善していけるといいですね！

ゴールデンウィーク明けは... 心身の疲れが出やすい時期です



対処方法



睡眠を十分にとる (心身を休める)



上手に気分転換をする (ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする (誰かに相談したり助けてもらう)

5月の健康診断の予定

- 5月11日(火) 耳鼻科検診① 対象:1年生、2・3年生該当者
尿検査② 対象:1~3年生該当者
- 5月12日(水) 耳鼻科検診② 対象:1年生、2・3年生該当者
- 5月26日(水) 眼科検診② 対象:1年生、2・3年生該当者
- 5月28日(金) 尿検査③ 対象:1~3年生該当者

カバンの中に



予備のマスクをケースに入れておく

ハンカチやハンドタオルは複数枚持つ