

保健だより 5月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室

寒暖の差が大きくなっています。衣服をうまく調整して、気候に対応しましょう。5月は紫外線の強い時期でもあります。外出時は曇っている日でも日焼け止めを塗るなど、紫外線対策を行いましょう。

また、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て、朝起きるのがつらくなり、生活リズムが乱れやすい時期と言われています。朝日を浴びるよう心がけ、朝ごはんはきちんと食べるようしましょう。



こんな人はいませんか？

朝ごはんを
食べる
時間がない



朝は
食欲がなくて
食べられない



朝は食べる
習慣がなく、
用意されてない



生活習慣を見直そう！

朝ギリギリまで寝ていれば、
朝ごはんを食べる時間がとれません。
また、夜遅い時間に何か食べれば、
朝になっても食欲がわかないこともあります。
もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に
陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。
まずは朝起きる時間を早めることから
始めてみましょう。

一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかつたり食べる習慣がないという
場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、
何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。
簡単なものなら自分で用意することもできますし、
時間がない人も一品だけなら
口にできるかもしれないですね。
慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、
栄養バランスも考えましょう。

朝 活

して
みない？

早起きすると、ココロにもカラダにも余裕が
生まれます。
夜は5分早く寝て、朝は5分早く起きてみま
しょう！

早起き で味わえる いいこと

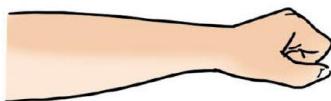
- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- ・心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・ちょこっと学び（単語帳チェック、予習や復習）ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる



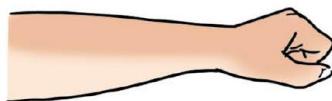
紫外線に注意!

日焼けに悩んでいませんか？ 日焼けには次のようなタイプがあります。

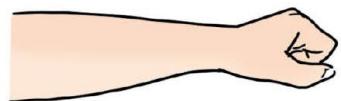
①赤くなったあと、
いつも黒くなるタイプ



②わずかに赤くなり、
容易に黒くなるタイプ



③すぐ赤くなり、ほとんど
黒くならないタイプ



中でも③のタイプは、紫外線による影響を受けやすいといわれます。また、どのタイプであっても、日ごろからこまめな紫外線ケアが大切です。おすすめの対策は以下の通りです。

- ・日傘をさす
- ・つばの広い帽子をかぶる

- ・日焼け止めを塗る
- ・長袖の服を着る

紫外線がなるべく直接肌に当たらないように保護しましょう。

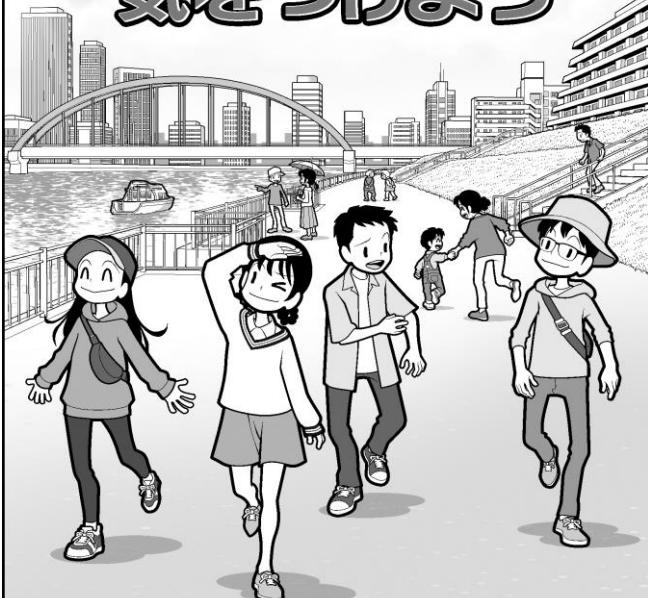


まちがいさがし

下の2つの絵を見比べて、7つのまちがいをさがしましょう！

人物に5つ、背景に2つ。
大きさの違いや細かい違いが多いので、
よく見てね。

5月の紫外線は強いので
気をつけよう



5月の紫外線は強いので
気をつけよう

