

# 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きました。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に塗るなど、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されています。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にしましょう。



元気に1日をスタート



## 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！

一品から始めてみよう！

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。



朝は食欲がなかっ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ませんね。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

してみたい？



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

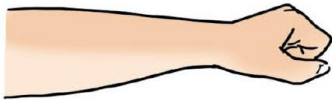
- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- ・心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・ちょっと学び（単語帳チェック、予習や復習）ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる



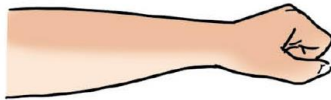
# 紫外線に注意!

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。

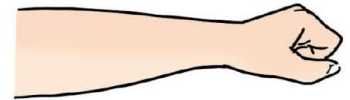
①赤くなったあと、  
いつも黒くなるタイプ



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。

