

新学期が始まって1か月が経ちました。身体と心の体調はいかがですか？新しい環境になった緊張から疲れがたまっていませんか？5月の連休で疲れをリフレッシュして、遠足、金沢研修、修学旅行に向けて準備をしましょう。



## 朝食で1日をスッキリ始めよう！

### ①朝食の効果とは？

朝食を食べてきていない人いませんか？食べずに登校して午前中の授業は集中できていますか？朝食を食べることで得られる効果についてみてみましょう。

- ◎脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ◎体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ◎腸が刺激されて、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、不規則な食生活や排便リズムの不調は肥満につながりやすいと言われています。

### ②朝食を食べるためには？

その一方で「食べたほうがいいのは分かっているけど、なかなか食べられない…」という人も多いようです。どのようにすれば食べる習慣が作れるのでしょうか？

- ◎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

今、朝ごはんを食べる習慣がない人は少しずつ食べることを習慣化させ、平日の授業や休日の部活動に全力を出せるようになるといいですね。

## 5月も熱中症に注意！

少しずつ気温が上がり、運動をすると暑く感じる日も増えてきました。暑さに順応していない今の季節も熱中症になりやすいです。水分補給をこまめにし、日陰で休む時間をとるなど熱中症対策を十分に行いましょう。

### 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差が大きい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

# 健康診断が始まりました

4月から健康診断が始まっています。視力検査の結果は全クラス配布が終わりました。視力が片方でもB以下の結果がある生徒に配布しています。学校生活に支障がある場合、C以下の結果がある場合は早めに眼科を受診し、メガネやコンタクトの処方をしてもらいましょう。

また、歯科検診、内科検診の結果も検診が終わり次第順次配布しています。こちらも治療の必要がある場合は早めに病院を受診しましょう。

## はじめてのメガネ・コンタクトレンズ



メガネ・コンタクトは眼科医院で処方してもらいましょう

## しっかりチェック！



けんこうしんだんのけっか

### 5月の健康診断の予定

5/1(水) 尿1次検査

5/14(火) 心臓検診(1年)

5/15(水) 内科検診(15~18H)

5/22(水) 尿1次2次混合検査

内科検診(たけのこ、31~33H)

5/23(木) 内科検診(21~25H)

5/29(水) 歯科検診(11・12H、34~36H)

5/30(木) 歯科検診(13~18H)

## 5月病に注意して！

最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ゴールデンウィーク後にみられるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、まじめな人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近、ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてください。

モヤモヤを吐き出す

(信頼できる人に話す、日記を書くなど)

早寝早起きを心がける

(睡眠をたっぷり取る)

朝、近所を散歩する

(太陽の光を浴びる)

