

朝食は一日のはじめの大事なスイッチ

保健室に「気分が悪いです」「頭が痛いです」「体調が悪いです」と訴えてくる生徒の中に朝食を抜いて登校してくる人がいます。

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。また寝ている間にもブドウ糖が使われるので、朝食をしっかりと食べないと脳に必要なエネルギーが行き渡りません。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかりと補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれています。

ほけんだより 5月

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがあったと思います。

でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに疲れてしまう時もあります。ゆっくりでいいんです。一步一步進んでいきましょう。

それ、心や体からの

SOSかも?

こんなサインがあったら、心や体が叫んでいるかもしれません

体のサイン

体が重い、疲れがとれない、集中力が続かない、めまい、吐き気、食欲不振、頭痛、肩こり、手足の冷え、夜間の頻尿、寝不足、集中力が続かない

心のサイン

やる気が出ない、涙が止まらない、集中力が続かない、物忘れ、不安、イライラ、めまい、吐き気、食欲不振、頭痛、肩こり、手足の冷え、夜間の頻尿、寝不足、集中力が続かない

一つひとつはちょっとしたことで、毎日続いたり、いくつかあてはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えてリフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが楽になるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

- 好きなことをする**
何かに興味になることで、気分転換になります。
- がんばりすぎない**
新しいことがすぐにできないのは当たり前。『～できなくちゃ』『～しなくちゃ』と考えて焦らないようにしましょう。
- 体を動かす**
運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。
- 感情を紙に書く**
紙に書くことで感情の整理ができ、心が軽くなります。感情的に書かなくてもいいので、言葉の整理がつかかるかもしれません。
- 一人で抱えこまない**
気分が落ちた時や悩んでいる時、一人で抱えこまないでください。心や体からSOSを出しているかもしれません。私も保健室で待っています。

新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか?</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか?</p>	<p>適度にからだを動かしていますか?</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか?</p>
------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------------

今年度も本校にスクールカウンセラーの藁谷先生が毎週水曜日に来校しています。何か相談したいことがある人は、担任の先生を通して保健室まで連絡してください。

裏面に5月の保健行事と手軽に作れる朝食レシピ載せておきました。

5月の保健行事

月日	検診内容	備考
昼間主 5月1日(水) 夜間主 5月2日(木)	尿検査	未検者と2次対象者 実施済み
5月16日(木)	内科検診	全生徒対象 昼間主 13:30~ 夜間主 17:30~ ※服装はジャージ着用 当日実施できなかった生徒は 学校医(ひるた内科医院)で 受診してください。

忙しい朝に手間いらず簡単レシピ

- ① 電子レンジで時短フレンチトースト
食パンにフォークで穴をあけ、(牛乳 砂糖 卵)で漬け込む
電子レンジで加熱する。
- ② コンビニおにぎりおじや(あまり体調が良くないとき)
おにぎりとお水を入れて、電子レンジで加熱する。