



朝食で1日をスッキリ始めよう!

☀️ 朝食の効果とは?

保健室利用時に必ず記入する「保健室利用カード」には、朝食を(食べた・食べてない)の記入欄があります。午前中に体調不良で来室した人は、その記入欄に(食べてない)と○をつける人がたくさんいます。理由を聞くと、「時間がないから」「お腹すいてないから」等の返答があります。自分がなぜ体調不良なのか? 朝食を摂っていないことも原因の一つだと結びついていない人が多いと感じます。まず、朝食には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順は肥満につながりやすいといわれています。



☀️ 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わかっているけど、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(食べられない)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**。

毎朝早起きしてしっかり朝食を食べ、元気に登校することが目標ですが、部活の朝練等もあり、すぐにはなかなか難しいと思います。まずは、家で食べられないなら、何か簡単に食べられる物を持って学校に来るでもいいと思います。できることから改善していけると良いですね!!



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見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、真面目な人、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と思ったら、次の方法を試してみてね。

- 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
(睡眠をたっぷりとる)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころかもしれません。本来、友達と

は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとっても自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。



9日(木)	内科検診:2年生 9:00~
10日(金)	レントゲン検診:1年生・昨年度未受検者 9:00~
14日(火)	尿検査(二次):一次未提出者・精密検査者 登校後すぐ、クラスでまとめて保健室へ提出
23日(木)	歯科検診:全員 9:00~
31日(金)	尿検査(三次):一次未提出者・精密検査者 登校後すぐ、クラスでまとめて保健室へ提出



注意：学校での健康診断は、異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果「異常なし」と診断される場合があることも、どうかご理解ください。