あやにし☆すこやか通信　５月号

令和4年5月
綾瀬西高校 保健室

新しい環境での学校生活が始まってから一カ月以上経ちました。「五月病」といわれるものがあるように、５月は体のだるさや疲れやすさ、よく眠れない、食欲がないなどの心身の疲れが出やすいといわれています。規則正しい生活は体と心の健康に関係しています。早寝早起き朝ごはんを心がけて、体と心の健康を保っていきましょう。

朝ごはんを食べると体では何が起こるの？

☆朝ごはんの大切な5つの役割☆ こんなことが起きています！

体を動かすエネルギーになる

私たちの体は、寝ている間もエネルギーが使われています。朝ごはんを食べることで、寝ている間に使われた分と午前中に使うための分のエネルギーや栄養素を補充することができます。

便秘を予防する

胃の中に食べ物が入ってくると大腸が運動を起こし、排便を促してくれます。そのため、朝ごはんを食べることで、一日の腸のリズムが整えられ、便秘を防いでくれます。

脳へのエネルギーになる

脳の主なエネルギーである“ブドウ糖”となって、脳へ運ばれます。ブドウ糖のおかげで集中力や記憶力を保つことができ、イライラしにくくなります。

体温を上昇させる

朝ごはんを食べると、食道や胃などが動きはじめ、それによって生まれた熱で寝ている間に低下した体温を上昇させ、体は一日の活動の準備を始めます。また、体温をあげることでカロリー消費量が増え、やせやすい身体になります。

生活リズムを整える

食事は、一日の体のリズムを作ることができます。夜ごはんが遅いと、朝寝坊して時間がない、お腹が空いていないなどの理由で朝ごはんを食べられず、悪いリズムができてしまいます。毎朝食べられるように、夜ごはんの時間も意識しましょう。

コラム　朝ごはんを食べないと熱中症になりやすくなる！？

熱中症になりやすい要因の一つに、水分不足があります。寝ている間はエネルギーだけでなく約 700 ㎖もの水分が失われています。**朝ごはんを食べると水分だけでなく塩分も補給することができるため、自宅でできる一番の熱中症対策になります！**
体調不良や睡眠不足にも要注意！！

参考：農林水産省／文部科学省／全国健康保険協会 等 HP

あなたのお悩みをなくし隊！！～朝食を食べられない理由はなんだろう？？編～

〇朝は食欲がわかない。→起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲んで、胃を目覚めさせよう！

〇朝ごはんを食べると気持ち悪くなる。→夕食が遅いことが理由かもしれないよ。食事のリズムを見直そう！

〇部活やバイトなどが忙しくて、夕食が遅くなる。→夕方におにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べ、帰宅後はおかずのみにしてみよう。2食にわけるのが難しい場合、夜ごはんは脂っこいものを控えようね！

〇作る時間や食べる時間がない。→バナナとヨーグルト、シリアルと牛乳など簡単なものがオススメだよ！夏はインスタントのお味噌汁を飲むだけでも、水分と塩分両方がとれて、熱中症対策にもなるのでオススメ！

お悩み解決できたかな？ぜひやってみてね！！

こころもからだも大切にできていますか…？

～ちょっと『ひと休み』何しよう…？～

ふと気がつくと「ちょっとからだが重い感じ…」「気分がどんよりしちゃうな…」そんなことはないですか？
新しいことが多くあった4月・5月は、自分が思っている以上に緊張していたり、力が入っていたりしたはずです。
テストも終わったし、ちょっと『ひと休み』。皆さんは、どんなことをして『ひと休み』しますか??

電話で相談する

◎24 時間子供 SOS ダイヤル（無料）
0120-0-78310

◎チャイルドライン（無料・毎日16時～21 時）
0120-99-7777

会って、話して相談する

◎スクールカウンセラー（岡田先生）
週1回くらい：基本、木曜日

◎スクールメンター（まりさん）
週1回くらい：基本、水曜日

※希望するときは、話しやすい先生に声をかけてね！保健室も OK です！

SNS で相談する

◎生きづらびっと

相談時間		月	火	水	木	金	土	日
	11時～16時30分（16時まで受付）	○		○		○	○	
	17時～22時30分（22時まで受付）	○	○		○	○		○

◎あなたのいばしょチャット相談
（24時間365日いつでも）
HP『いばしょマガジン』も見てみてね。

文部科学省「子供の SOS の相談窓口」より