

# ほけんだより5月

R7・5月 <今月の保健目標>  
自分の健康状態を正しく知ろう

ゴールデンウィークではリフレッシュできたでしょうか? 「連休で遊び疲れた・・・生活リズムが崩れてしまった・・・」という人も多いかもしれません。今日から、「連休モード」を少しずつ「通常モード」に戻していきましょう!

来室理由の中で、気になるのが「朝ごはん抜き」「睡眠不足」などの生活リズムの乱れです。特に休日明けは来室が多くなります。成長期であるこの時期の生活リズムはとても重要です。また、熱中症予防にも大きく関与しています。梅雨シーズン、夏シーズンを乗り切るためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を徹底していきましょう!

## 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、用意されていない



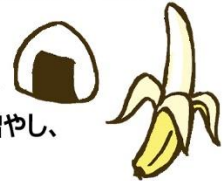
### 生活習慣を見直そう!

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ましょう。



### 一品から始めてみよう!

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ないですね。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。



## 5月(GW後)の保健行事

- \* 8日(木)・・・歯科健診(3年7クラス)
- \* 15日(木)・・・AM 心電図(1年生)  
PM 内科健診(1年3クラス)
- \* 22日(木)・・・視力検査(全学年)

- \* 23日(金)・・・聴力検査(1・3年)
- \* 27日(火)・・・尿検査(全学年)  
～28日(水)
- \* 29日(木)・・・歯科健診(各学年2クラス)




この機会に休まず受けるようにしましょう



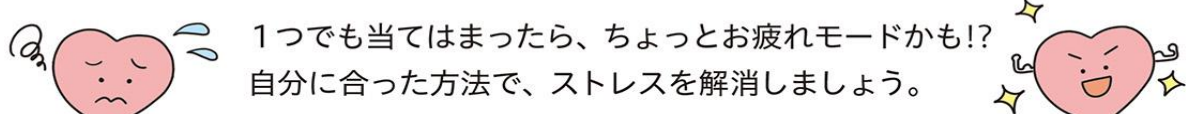
# 心のメンテナンス、大丈夫?

新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> やる気が出ない
<input type="checkbox"/> 朝、起きられない	<input type="checkbox"/> 友だちや家族と話をしたくない
<input type="checkbox"/> 食欲がない	<input type="checkbox"/> 勉強に集中できない



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?  
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



<p>しっかり睡眠をとる</p> 	<p>音楽を聴く</p> 	<p>読書をする</p> 
<p>適度な運動をする</p> 	<p>好きな香り (アロマ) でまったりする</p> 	

## 困った時に相談できる人、だれが思い浮かぶかな?

「話す」ことは「放す」ことにつながります。  
言葉にするだけでこころが軽くなることがあります。



