

もうすぐ梅雨入りの季節。湿気や霧の多い日が増えています。結露で廊下が滑りやすくなっていますので、気を付けて歩きましょう。また、はクーラーの稼働も始まる時期です。寒いと感じる人は、ジャージを持参し、自分で調整できるようにしてくださいね。

5月から検診が始まります。事前の注意事項を確認して、前日の準備なども忘れないようにしましょう。

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ら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てみましょう。



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。



保健行事(5月)

5/14(水) 視力・聴力・心電図
5/23・24 尿検査二次
5/29(木) 内科検診
5/31(土) 世界禁煙デー

まだまだ続くよ



健康診断

ねむれない・起きられない原因は？

【ねむれない主な原因】

- ・寝室の環境(暑さ寒さ、明るさ、騒音など)
 - ・遅い時間の飲食(とくにカフェインの摂取)
 - ・寝る直前のスマホ使用(画面から出る光が眠りを促すホルモンの分泌抑制)
 - ・生活リズム(体内時計)の乱れ
 - ・ストレスや悩み、心配事がある など
- ◎思い当たる原因は改善するようにし、「寝なければ!」と焦らないで、リラックスすることを心がけましょう。



【朝起きられない主な原因】

- ・夜ふかしによる睡眠不足
 - ・起立性調節障害(自律神経がうまく働かなくなって起こる)
 - ・睡眠相後退症候群(体内時計の乱れにより睡眠のリズムが後ろにずれてしまう) など
- ◎寝る前のスマホ使用を控え、朝は太陽の光を浴びて体内時計のズレをリセットしましょう。朝起きられない背景に病気が潜んでいる場合は治療が必要です。

寝不足も寝すぎもよくないよ



睡眠時間は決めておこう

自然を感じよう



朝活

してみたい？

朝は、ギリギリまで寝たい？でも、思い切って早起したら、朝の時間をこんなにも有効に使えます。一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか？

早起きで味わえるいいこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる(排便習慣がつく)
- ・心に余裕ができる(学校の準備ができる、忘れ物が減る)
- ・ちょこっと学び(単語帳チェック、予習や復習)ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる



よい生活リズムをつくるには

よい生活リズムをつくるためのポイントとして、以下のことに気を付けて一日(朝・昼・夜)を過ごしてみましょう。

【朝の過ごし方】

- ・早起きをして、太陽の光を浴びる
- ・朝食をしっかりとする
- ・朝食後にトイレに行く習慣をつける



【昼の過ごし方】

- ・日中によく体を動かす
- ・もし昼寝をするなら短時間(30分以内)にとどめる



【夜の過ごし方】

- ・遅い時間に物を食べない
- ・寝る直前までスマホを使わない
- ・夜更かしせず、毎日、同じ時間に布団に入る



たばこはダメ!

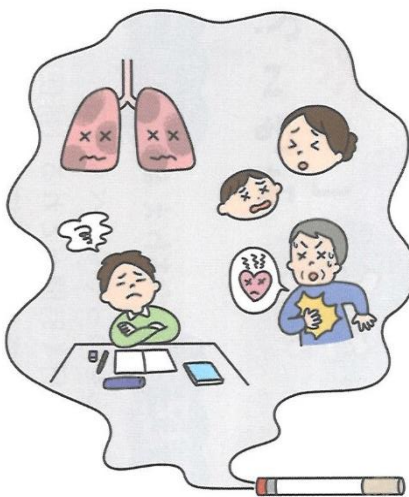


5月31日は、世界保健機関 (WHO) が「世界禁煙デー」として、たばこを吸わないように呼びかけています。日本でも、5月31日～6月6日の1週間は「禁煙週間」として定められています。

たばこの煙は全身に作用し、がんや心臓病など様々な病気を引き起こす原因となります。なぜなら、たばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれているからです。

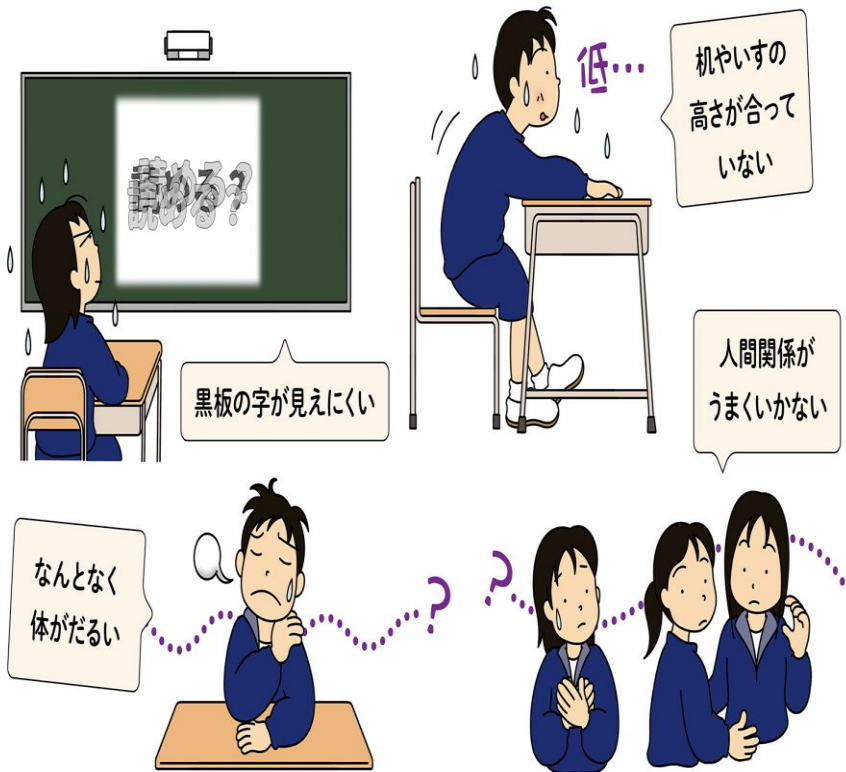
さらに、体が成長している子どもがたばこを吸うと、一酸化炭素により脳が酸素不足となり、集中力や考える力が低下して勉強にも影響が出るとも言われています。

みなさんにも、ひょっとしたらたばこを勧められる場面があるかもしれません。でも、自分とまわりの人を守るためによく考えて「たばこはダメ!」と断るきもちを大切にしましょう。



新学期がスタートして1か月...

学校生活で不便に感じることや気になることはありませんか?



心のメンテナンス、大丈夫?

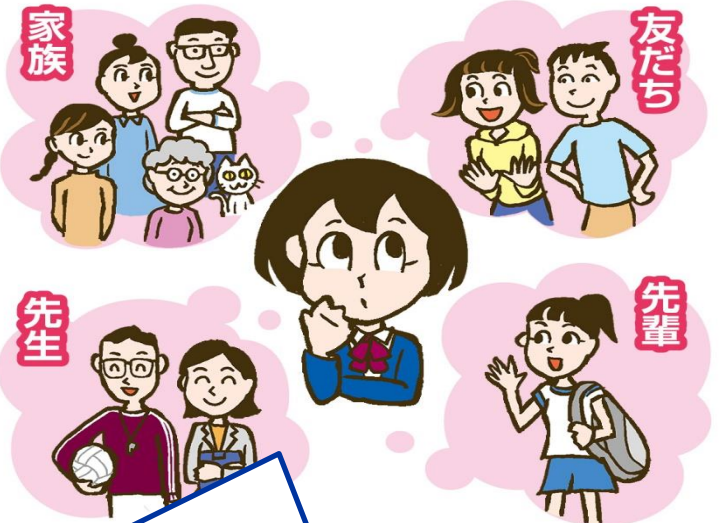
新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ イライラする
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 朝、起きられない
- ☐ 友だちや家族と話をしたくない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 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。



困った時に相談できる人、だれが思い浮かぶかな?



教育相談室には相談にのってくれる人たちが来校します。

困っていること、悩んでいること、おうちの人には言いづらいな、友だちにも話しているけど大人の意見も聞いてみたいなど、どんな相談でも大丈夫です。お話ししてみたい人は、担任か保健室へ相談ください。

カウンセラー 理穂先生 (午前)	5/22(木)、5/30(金)、 6/5(木)、6/12(木)、 6/19(木)、6/27(金)
教育相談員 さや華先生 (午後)	5/19(月)、5/27(火)、 5/30(金)、6/6(金)、 6/10(火) 6/20(金) 6/24(火)