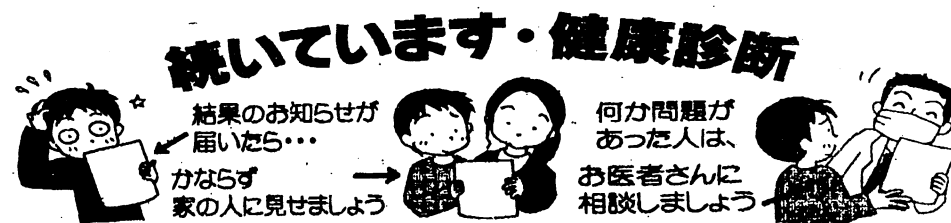


ほけんだより 5月

2014. 5. 7 魚住中学校 保健室

風がさわやかな季節になってきました。新年度が始まって1ヶ月が過ぎましたが、新しい環境には慣れましたか？からだや心の疲れは出ていませんか？疲れを感じたら、早めに休息をとって、体調を大きくくずすことのないように毎日をすごしましょう。



5月の予定

5月 8日(木)	尿追検査	4月24日の未提出者
5月12日(月)	眼科健診	1年生・3年1組～4組
5月13日(火)	内科健診	2年生
5月15日(木)	尿再検査	1次検査で異常があった者
5月23日(金)	尿再検査	5月15日の未提出者
5月26日(月)	眼科検診	2年生・3年5組～8組
5月28日(水)	心臓病検診2次	対象者のみ
5月29日(木)	耳鼻科健診	1年生

疲れやストレスを感じたら

新しい環境に慣れるまでは、知らず知らずのうちに疲れやストレスがたまってしまいます。この時期は少し注意して自らを振り返り、疲れやストレスを感じたら、以下のことを心がけてみてください。



- *十分な睡眠 : いつもより早めに布団に入り、まずは体を休めましょう。
- *上手な気分転換 : 自分の好きなことをして楽しんだり、反対に何もせずゆっくり過ごしてみるのもいいと思います。
- *がんばりすぎない : ムリしすぎず、少し肩の力を抜いて、心にゆとりをもちましょう。時には誰かの助けを借りることも大切です。

「時間がないから」といって、

朝食をとらずに登校していませんか？



朝食をとることが大切な理由

その1 体のリズムを整える

朝食は体のめざましです。もし、朝食を食べなかったら頭も体もぼーっとしたまま午前中を過ごすことになり、元気が出てくるのは昼食の後。夜は絶好調で夜更かしをして、次の日の朝は起きられないなんてことにも...

その2 やる気と集中力がでる

朝食を食べると、体温がすぐに上がり始めます。ところが朝食を食べないと昼食まで体温が低い状態が続きます。体温だけでなく、脳の温度も下がったままなので、眠くなってあくびがでたりします。

その3 脳にエネルギーを補給する

脳にエネルギーが必要です。朝食を食べないと、前の日の夕食が午後7時なら、昼食まで17時間もあくことになります。脳に栄養がまわらず、イライラしたり、集中力がなくなる原因にも...

1日を元気に
過ごすために

朝食をとろう！