

新年度を迎え、1ヶ月が経ちました。新しい学校やクラスメイトなど新しい環境に少しは慣れてきましたか。

新年度は、心機一転、「よし、頑張るぞ!」とエネルギーが湧いてくるものです。しかし、張り切りすぎると、「やる気が出ない」「体がなんとなく重い」という症状が出てくる人がいます。この時期、よく耳にする「5月病」は正式な病名(医療用語)ではありません。新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい…そんな理由から、「5月病」と呼ばれています。

## “5月病にならないためのアドバイス”

- ① **会話でストレスを解消しよう**…家族や友人との会話を大切に。話すことでストレス解消になります。
- ② **栄養バランスのとれた食事を心がけよう**…食事は一品で済ませるよりも、「主食・副菜・主菜」を組み合わせるよう意識してください。不規則な食生活、偏った食事内容は脳内の栄養不足を招きます。
- ③ **質のよい睡眠のとり方**…睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。睡眠の質を上げるために、「起床・就寝の生活リズムを整える」、「夕食は寝る2時間前まで、入浴は1時間前までに済ませる」などの生活習慣を身に付けましょう。
- ④ **休日の過ごし方**…休日は自分のリラックスできる時間を少し増やし、体を動かすなどしてストレス解消につなげましょう。

## 5月の健康診断予定

・5月13日(金)

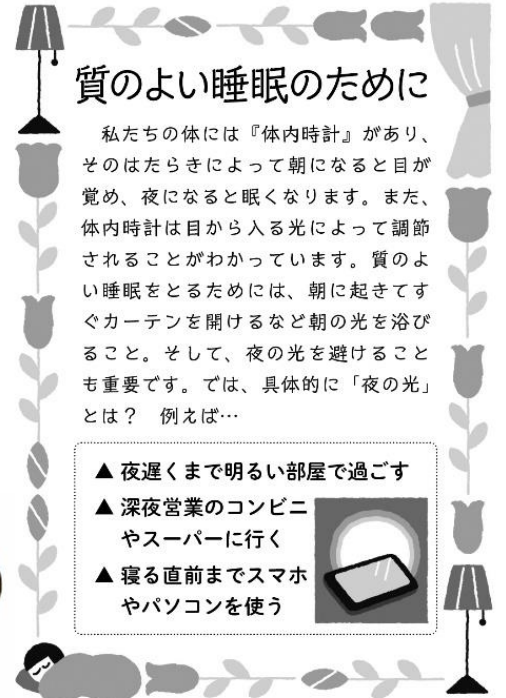
尿検査(2回目)

※1回目の尿検査を出せていない人、前回、生理で提出できなかった女子生徒は5月13日(金)に提出してください。

## 質のよい睡眠のために

私たちの体には『体内時計』があり、そのはたらきによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されることがわかっています。質のよい睡眠をとるためには、朝に起きてすぐカーテンを開けるなど朝の光を浴びること。そして、夜の光を避けることも重要です。では、具体的に「夜の光」とは? 例えば…

- ▲夜遅くまで明るい部屋で過ごす
- ▲深夜営業のコンビニやスーパーに行く
- ▲寝る直前までスマホやパソコンを使う



## 食べられない そのワケは? 朝食お悩みQ&A

Q. 朝は食欲がありません…

A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。

Q. 朝食を食べる時間がとれません…

A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をおいても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。

Q. 朝食の用意ができません…

A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみはどうでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったり『レベルアップ』ができれば理想的です!



## お腹のはたらき: 空腹期強収縮

お腹が減ると「グー」と鳴ることがありますね。これは、『空腹期強収縮』と呼ばれる胃の動きによるものです。私たちの胃には、食べたものの消化が終わっても、食べ物のかすや粘液が残ります。これを掃除するための動きとして、空腹期強収縮が行われることでお腹がスッキリして食欲もわき、また食べて、消化して…という仕組みになっているのです。ただし、空腹期強収縮が始まるのは食後8~9時間ほど経ってから。夜遅い時間の夕食、あるいは寝る前に夜食をとったりすると、朝起きるまでに掃除が充分に行われず、胃もたれやムカムカを感じて食欲がわかなくなるのです。夜まで勉強するときなどに夜食をとりたい場合は、脂肪分が少なめで消化がよいメニューを選ぶこと、そして食べすぎないことがポイントです。



## 春夏の衣服におすすめの素材とは!?

5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時季をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。



衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている。



通気性がよく、涼しい着心地が特徴。



化学繊維の中でよく使われている素材。綿が混ざったものもある。最近では、汗を吸っても素早く乾いて、サラッとした着心地が続く「ドライ(速乾)Tシャツ」も人気。

## 世界禁煙デー: たばこの害とは

5月31日は「世界禁煙デー」。日本では、20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。成長段階でたばこの害が特に影響しやすいことがその理由のひとつとされています。では、たばこの害とは?



- ▲様々な病気につながる…癌・脳卒中・心筋梗塞・歯周病など
- ▲やめられなくなる…ニコチンによる依存性
- ▲周囲にも影響が及ぶ…副流煙・呼出煙による「受動喫煙」

## 健康診断は受けた後が重要!

### ・視力検査

A…今のところ眼科受診の必要なし

B…念のため眼科受診しよう

C・D…早めに眼科を受診し

受診報告書を提出しましょう

・勉強や読書をするときは、目から30cm以上離そう

・スマホを使うときの姿勢・時間を見直そう

・目の疲れを感じる前に休憩を…

### ・身体計測

痩せ過ぎ、太り過ぎをBMIで確認

BMI=体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>

・朝食をしっかり食べよう

・おやつや清涼飲料水を取り過ぎない

・適度な運動を…

## 健康診断の結果をお知らせします

治療や再検査が必要な人は早めに医療機関を受診するようにしてください!



注: 学校での健康診断は疾病・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。

今月のOne point 応急処置!

🌸今月のテーマ: 「擦り傷」🌸

QRコードを読み取ると、応急処置についての動画が見られるよ!

