



朝食で1日をスッキリ始めよう！

☀️ 朝食の効果とは・・・

午前中に体調不良で保健室に来室した人に「朝ごはん、食べてきた？」と聞くと、「何も食べていません」と答えが返ってくる場合があります。午前中に体調が悪くなりやすい生徒は、朝食を食べてこなかったという生徒が多いように感じます。朝食を食べないと脳も体もエネルギー不足になり、うまく働きません。

では、朝食に、どんな効果があるのか改めて確認してみましょう。

- ◎脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ◎体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ◎腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

また、不規則な食生活や排便リズムの不調は肥満にもつながります。



☀️ 朝食を食べるためには・・・



その一方で、「食べたほうがいいのはわかってはいるけど、なかなか」という人も多いようです。どうして食べない(食べられない)のでしょうか。そして、どうすれば食べる習慣が作れるのでしょうか。

- ◎食べる時間がない→朝早く起きる。そのためには「早寝」が必須。
- ◎食欲がない→夕飯を早めにとり、夜食を控える
- ◎食べるものがない→パンやバナナなど、すぐ食べられるものを用意。

毎朝早起きしてしっかり朝食を食べ、元気に登校！これが目標ですが、すぐにはなかなか難しいと思います。まずは、何も食べずに学校に行く習慣を、できるところから改善していけるといいですね。



ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です



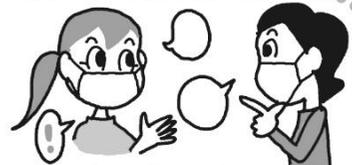
対処方法



睡眠を十分にとる
(心身を休める)



上手に気分転換をする
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする
(誰かに相談したり助けてもらう)

寒暖差に気を付けよう。

5月になり過ごしやすい季節になりました。しかし、朝晩と日中の寒暖差が大きく体調を崩しやすい季節でもあります。上着を着るなど調節し、しっかりと体調管理をしましょう。

また、汗をかいた際は、こまめに汗を拭くようにしましょう。

段々と暑くなってきますので熱中症対策も忘れずに、のどが渇く前に水分をとりましょう。

こまめにふく・着替える



暑い日は汗のケアも

保健室からのお知らせとお願い

健康診断:精密検査の受診のお願い

健康診断の結果で精密検査や受診が必要と、別途、お知らせを受け取った人は医療機関を受診してください。心電図検査、胸部レントゲン検査、尿検査、聴力検査での精密検査は、受診後、必ず結果を保健室に提出してください。

感染症対策のお願い

引き続き新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いいたします。朝の健康観察、日々の手洗いをしっかりとこないましょう。また、体調がすぐれない場合は、自宅でしっかりと休養をとりましょう。

スクールカウンセラー山崎先生の予定

11日(火)、15日(土)、22日(土)9:00~14:00、26日(水)、29日(土)

お気軽にご相談ください。