

ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

H31. 4. 26

「ひと休み」を心がけて・・・

新年度がスタートしておよそ一か月。新しいクラス・学年・部活動・人間関係などにも少し慣れて、落ち着きつつあるところかもしれませんが、そんなとき、ふと気づくと「体がだるい」「少しゆううつ」、そんなことを感じていませんか？いろいろな環境の変化があるこの時期は、体も、そして心も疲れやすいものなのです。睡眠を少し多めにとる、趣味などでリラックスするなど、緊張をゆるめる時間を意識的に作ってみてもいいかもしれません。がんばるときにはがんばる、休む時には休む…生活の中で、うまくバランスをとっていけるといいですね。

ごがつびよう
5月病!? と思ったら…

- 学校を休みたい…
- つまらない…
- ゆうつだ…
- 疲れる…
- だけど眠れない…
- まわりの人がまぶしく見える…

ひと休みして、



心の充電を。

しつかり刻もう朝の生活リズム



なぜ大切なの？ 朝ごはん

◎朝ごはんを食べると・・・？

*体温が上がって、体が目をさます。

*脳にエネルギーが送られ、頭が働く。

*腸が刺激され便が出やすくなる。

◎どんなものを食べるといいの？

蛋白質→体温を上げる



(肉・魚・卵・豆腐・チーズなど)

炭水化物→脳のエネルギーになる



(ご飯・パン・麺・シリアルなど)



★野菜や果物を加えると、
栄養バランスの良い
朝ごはんに！



【外へ出かける人は】

- ・日焼け対策をしよう
- ・つかれをためないために早めに帰宅しよう



【家で過ごす人は】

- ・生活リズムをくずさないようにしよう
- ・体を動かそう



【部活動にはげむ人は】

- ・熱中症に気をつけよう
- ・無理をしてけがをしないようにしよう



【4月からの新学期でおつかれの人は】

- ・自分の好きな方法でリラックスしよう
- ・夜はお風呂に入って温まり、早めに寝よう



タバコ・・・ホントに吸いたい??

5月31日は「世界禁煙デー」です。日本では未成年者の喫煙が法律で禁じられているのは、皆さんもご存知のとおりです。しかし、それでもタバコを吸ってしまう人がいることも事実です。では、どうして吸ってしまうのでしょうか？

『何となくカッコいい』 『やせたい』 『友だちにすすめられた』 ……

*でも・・・たくさんのデメリットがあることを、まず覚えておいてほしいのです。

- ▲がん、心筋梗塞、動脈硬化などの病気の原因になる
- ▲周りの人の健康にも害がある
- ▲お金がかかる（タバコ代や病気の治療費など）



さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんになるリスクやニコチンへの依存度が高くなると言われています。また、カッコよく見えるのは広告でそのようなイメージを作っているから、吸うとやせるのは食欲がなくなったり、胃腸を悪くすることが原因です。こうした知識があれば、友だちにすすめられても断りやすいのではないのでしょうか。「今、吸わない」だけでなく、成人後も「ずっと吸わない」ことを心がけてほしいと思います。