

# 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）

R3. 5. 1

新年度が始まってから約1か月。徐々に新しい生活リズムに慣れてきた頃ではないでしょうか。しかし、その一方で、新しい環境での心身の疲れが現れやすくなる時期です。まずはしっかり睡眠をとり、回復に努めたいところです。

私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する『体内時計』があり、その働きで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ます。



「朝にすっきりと目覚めるには、カーテンを開けて朝の光を浴びるとよい」といわれていますが、睡眠の質を高めるためには、朝の光を浴びるだけでなく、夜の光（明るめの室内照明、深夜営業の店舗、スマホやタブレットなど）を避けることも重要です。

部屋の照明の調整、ふとんに入ってからのスマホ使用を控えるなど、工夫してみましょう。

## 朝食で一日をスッキリ始めよう！

### ☞朝食の効果とは？

「朝ごはん、食べてきた？」「何も食べてない」。午前中に体調不良で保健室に来室した生徒からは、こんな答えが聞かれます。まず、朝食にはどんな効果があるのか、あらためて見てみましょう。

◎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



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。また、不規則な食生活や排便リズムの不順は肥満につながりやすいといわれています。

### ☞朝食をたべるためには？

「食べた方がいいのはわかってるけど、なかなか…」という人も多いようです。ではどうして食べない（食べれない）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→夕食を早めにとり、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。



毎朝早起きを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。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中も引き続き、正しい生活リズムで過ごしましょう！！

三重県でも変異型を含めた感染者が増加しています。残念ながら流行の収束はまだまだ見えませんが、引き続き感染予防を続けていきましょう。色々なことが不安になることもありますが、一人で悩まず、誰かに相談したり助けてもらいましょう！

## Long-COVID



相談カアップ  
大作戦！！

## 5月病？ 6月病？



聞いてみよう  
話してみよう

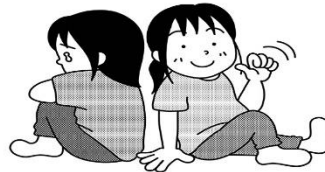
とにかく「言葉に」

HELP



OUTPUT

一緒に考えよ？



ひとりじゃないよ

つらつら  
つまつまつま

## 世界禁煙デー： たばこの害とは

5月31日は「世界禁煙デー」。ご存じのとおり、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。では、たばこの害とは？

- ▲さまざまな病気につながる…がん、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」



## 12345678910

### とくに気になる？ 身長・体重

健康診断が続いていますが、そんな中、身長計や体重計を使いたいと申し出る人が増えています。身体計測の結果を受けてか、身長・体重が気になる様子。自分の体に関心をもつことはとても大切ですが、みなさんの年代はまさに成長期。その成長の仕方には個人差があり、一人ひとり違うのも自然なことなのです。毎日のように保健室で身長・体重をはかるのはかまいませんが、増減に一喜一憂したり、他の人と比べてたりする必要はない—それを忘れないでください。

