保健だより

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）
Ｒ４．５．２

新年度がスタートして、およそ１か月。バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気がつくと「なんだか体がだるくて重たい」「気分がちょっと落ち込みぎみ」そんなことはありませんか？

学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入ったり、緊張していたりして、体も心も疲れやすいです。睡眠を多めにとる、好きな音楽を聴く、美味しいものを食べる・・・動きや気持ちを緩め、リラックスできる時間をつくりましょう。いろいろなことを『頑張る時』と同じように、基本的な生活習慣は続けながら『ひと休みする時』も大切にしてほしいのです。

休日だって リズムに合わせて 生活を♪

『早寝』。『早起き』。「朝ごはん」できていますか？

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。

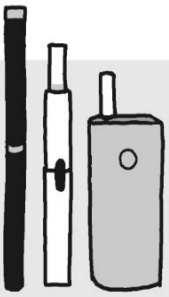
Q. 朝食の用意ができません…。

A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみてはどうでしょう。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と『レベルアップ』ができれば理想的です！

5月31日は「世界禁煙デー」です

新型タバコの種類

【 加熱式タバコ 】



タバコ葉の加工物を高温で加熱して
発生させたタバコ成分を含んだ
エアロゾルを吸引するタイプと、
有機溶剤を低温で加熱して発生させた
エアロゾルをタバコ葉粉末に通過させて
タバコ成分を吸引するタイプがある。

【 電子タバコ 】

タバコ葉は使っておらず、
添加物や香料などが加えられた
液体(リキッド)を加熱して発生させた
エアロゾルを吸引する。

※いずれのエアロゾルにも
有害成分が含まれており、健康被害を起こす可能性があります!

吸わない人にも

大きな影響があります

たばこはどれもNGです!

健康診断が進んでいます!

健康診断の結果は、今のあなたのからだの様子を伝える大切な情報です。
治す必要がある時は、早く受診するようにしてくださいね。

大切な人の命を守る「ゲートキーパー」とは

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。
一人でも多くの人が、自殺を考えている人のサインに気づいて行動を起こしていくことで、
大切な人の命を守ることにつながります。
ゲートキーパーの主な役割は、次の4つです。あなたにもできることがありませんか?

気づく

家族や友だちなど周りの人の
変化(いつもと違う様子)に
気づいたら、声をかける

傾聴する

本人の気持ちを尊重し
(否定せず)、
話に耳を傾ける

つなぐ

必要な情報を伝えたり、
専門家に相談するよう促す

見守る

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る