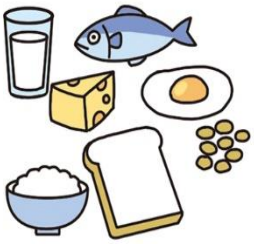
保健だより

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）
Ｒ５．５，１

新年度が始まって１か月。元気に過ごしている人が多い一方、特に午前中に「だるい」「しんどい」と保健室にくる人もちらほら。話を聞くと、主な原因の一つに『朝ごはん抜き』があるようです。改めて、朝ごはんについておさらいしましょう。

★朝ごはんを食べると？

- 体温が上がって、体が目をさます
- 脳にエネルギーが行きわたり、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、大豆製品、牛乳・乳製品など）
- 炭水化物→脳へのエネルギーになる
  （ごはん、パン、麺、シリアルなど）

◎野菜や果物も加えると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ！

あなたは大丈夫？ 栄養バランスを悪くしがちな「こ食」に注意！

友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころかもしれません。本来、友達とは、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごしてみましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとっても自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。

＼5月病に注意して！／

最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？　ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてね。

- □**モヤモヤを吐き出す**
  （信頼できる人に話す、日記を書くなど）
- □**早寝早起きを心がける**
  （睡眠をたっぷりとる）
- □**朝、近所を散歩する**
  （太陽の光を浴びる）

タバコの誘惑　あなたはどう断る？

あなたがタバコを吸ってはいけない理由

有害物質が多く体に悪影響

やめたくてもやめられなくなる
「依存症」になる危険性も

未成年の喫煙は法律でも禁止