

ほけんたより

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）

R7. 5. 1



心のメンテナンス、大丈夫？

新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- イライラする やる気が出ない
- 朝、起きられない 友だちや家族と話をしたくない
- 食欲がない 勉強に集中できない



1つでも当てはまつたら、ちょっとお疲れモードかも！？

自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



しっかり睡眠をとる



音楽を聞く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまつりする





こんな人はいませんか？

朝ごはんを
食べる
時間がない



朝は
食欲がなくて
食べられない



朝は食べる
習慣がなく、
用意されてない



生活習慣を見直そう！

朝ギリギリまで寝ていれば、
朝ごはんを食べる時間がとれません。
また、夜遅い時間に何か食べれば、
朝になんて食欲がわかないこともあります。
もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に
陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。
まずは朝起きる時間を早めることから
始めてみましょう。



朝は食欲がなかつたり食べる習慣がないという
場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、
何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。
簡単なものなら自分で用意することもできますし、
時間がない人も一品だけなら
口にできるかもしれないですね。
慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、
栄養バランスも考えましょう。



本格的な暑さに備えて暑熱順化を！



暑熱順化とは、からだが暑さに慣れること。暑熱順化ができる
くると、皮膚の血流量が増えて熱を体外に逃がしやすくなったり、
汗を上手にかいて体温の上昇を防いだりします。しかも塩分が少なく蒸発しやすいサ
ラサラの汗をかけるようになるので、体内的塩分も失いにくくなります。これらは熱
中症のリスクを低下させるためにも欠かせない要素です。本格的に暑くなる前に、適
度な運動や入浴などで汗をかく機能を高め、暑熱順化を進めておきましょう。

健康診断を役立てよう

保健室から、健康診断の結果を皆さんにお知らせしています。今年の
結果はどうだったかな？ もしかして「結果を見ていない…」なんてこ
とはありませんよね？

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や
治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べ
るために行っています。自分の健康について知るための大切な手掛かり
ですから、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。

受診や詳しい検査などをすすめるお知らせをもらったら、なるべく早
く医療機関を受診しましょう。

