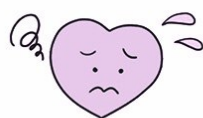


## 心のメンテナンス、大丈夫？

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つでも当てはまったら、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



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまったりする





# 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、  
朝になっても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。



## 一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかっ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、からだ暑さに慣れること。暑熱順化ができて  
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、体内の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なら、なるべく早  
く医療機関を受診しましょう。

