

新学期がスタートして、1ヵ月が経とうとしています。新しい学年やクラスには慣れてきましたか？5月は1年のうちでも過ごしやすい時期ですが、まだまだ気温の変化が激しく体調管理が大切です。また、もうすぐGWが始まります。新学期の疲れが出やすい時期でもあり、不規則な生活をするとう体調不良の原因にもつながります。規則正しい生活をして、楽しく過ごしてくださいね。疲れたなと感じたら、早めに休養・リフレッシュをしましょう。



5月病かな？と思ったら…

「なんだかやる気がでない」「身体がだるい」もしかしたら5月病？と呼ばれている症状かもしれません。新しい環境に慣れるまでは、身体も心も疲れやすいものです。少しでもおかしいなと感じたら、まずは十分に睡眠をとるなど、身体と心を休めましょう。

そして、音楽を聴く、おいしいものを食べるなど、みなさんが1番リラックスできることをして、上手に気分転換をしましょう。

朝から疲れたなあ

朝ごはんを食べると良いことがあるよ！

1つ目 成績UP!!

朝ごはんを毎日食べている人の方が、学力調査と体力調査の平均点が高い傾向にあります。脳のエネルギー源はブドウ糖といわれる糖質（炭水化物）で、お米に多く含まれています。さらに「よく噛むこと」で脳が覚醒し、活発になります。



2つ目 体温UP!!

朝ごはんを食べることで、胃や腸、大腸が動き始め、からだが目覚めて、1日頑張る準備をします。からだが目覚めることで、朝の排便習慣にもつながります。

がんばりました!

心とお腹の関係



たびたび腹痛が起きたり、下痢・便秘を繰り返したりするけど、病院で検査をしても異常がない…それは『過敏性腸症候群』かもしれません。

例えば、テストの時に急にお腹が痛くなる…多くの人はそんな経験はありませんか？

その原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるといわれています。大腸をはじめ消化管は脳と密接なつながりがあり、心の不調がお腹の不調として現れるのです。改善には、生活リズムを整えること、上手にストレスを発散することが必要です。

心と体を

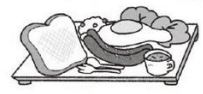
新学期疲れはないですか？

リラックスさせましょう

好きなことをする
時間をつくる



生活リズムを整える
早寝と朝ごはんが大事



ぬるめのお風呂で
疲れをとる



とにかく笑顔で
過ごしてみる



健康診断について

- * 健康診断の結果、詳しい検査・受診が必要な場合はご家庭にお知らせしますので、早めに専門医を受診してください。
- * 4月は、身体測定(全学年)、尿検査(全学年)、眼科検診(全学年)が終わりました。尿、眼科については、検査や受診が必要な生徒へお知らせを配布しました。視力検査は、B以下の方にお知らせを配付しました。病院へ受診されましたら、学校へ報告をよろしく願います。また、尿検査については、欠席者・再検査の生徒は5月10日(火)に検査をします。場所は、保健室でおこないますので8時20分までに持ってきてください。必ず忘れないように願います。

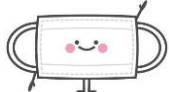
コロナになんか負けない

新型コロナウイルスが全国的に流行し、現在三重県内でも多くの感染者が出ています。様々なところでとても大変な思いをしていると思いますが、自分や家族、周りの人のいのちを守るために今まで以上に感染症予防を意識して取り組みましょう!!

毎日の健康チェックしっかり行いましょう

朝の検温していますか?体温の入力忘れていませんか?

37.5度以上の熱、せきやのどの痛みなどの風邪症状がある、もしくは「あれ?いつもとちがうなあ」と感じた時は、我慢せずに、すぐお家の人や先生に伝えましょう!



☆ みんなができる予防方法6つ ☆



① しっかり手洗い・アルコール消毒

ウイルスがついた手で食べ物を食べたり、顔を触ったりすると体の中にウイルスが入ってしまいます。こまめに手洗い・手指消毒をしましょう。

② バランスのよい食事

元気な体をつくるために、朝・昼・夜毎日3食バランスのよい食事をしっかりと食べましょう。

③ 換気

ウイルスは閉めきったところに多く発生します。教室の空気を入れ換えることでウイルスを外に出すことができます。新しい空気を入れることで、気分すっきり☆

④ マスクの着用

鼻や口にウイルスが入るのを防いでくれます。それだけでなく、せきやくしゃみから出るウイルスを外に出さないため、ほかの人への感染を防ぐこともできます。また、のどの乾燥を防いで、のどと気管をウイルスから守ってくれます。

⑤ 睡眠

体や心の疲れをとるのはもちろんぐっすり眠ることで、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりする働きをもつ、「成長ホルモン」がたくさん出ます。早寝・早起きをしてリズムのよい生活を!

⑥ 適度な運動

体力がつき、病気にかかりにくい体をつくることができます。また、運動をして適度に体が疲れることで、夜ぐっすり眠ることができ、胃腸などの内臓も強くなります。