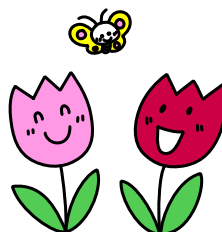


ほけんだより



富岡市立北中学校
No.2
2017.5.10

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。新学期から1カ月あまり、新しい環境にもなれたことでしょう。5月は季節の変わり目でもあり、緊張感もほぐれ体調をくずしやすい時期でもあります。疲れたときはリラックスをしてみませんか。また、元気になりますよ。

生活リズムを整えるには

ゴールデンウィーク明けは、体調をくずしやすくなります。その原因の一つが、生活の乱れです。連休中の乱れたリズムを整えるには、まずは早寝早起き！夜ふかしをやめ朝早く起きるようにすれば、朝ごはんをしっかり食べられますし、その後ゆっくりトイレに行く時間もとれます。早寝早起きをきっかけに、どんどん良いリズムを作り出していきましょう。



体内時計の話

夜ふかしは割と簡単なのに、早起きは難しい・・・と感じたことはありませんか？

実は、それには理由があります。1日は24時間ですが、私たちの体の中にある体内時計は24時間よりも若干長い時間なのです。だから、もし体内時計にしたがっていると、毎日少しずつ寝る時間が遅くなっていくこととなります。それでは、困りますね。

そこで、人間の体は、朝の光でこの体内時計を調整しています。体内時計は、睡眠と覚醒のリズム以外にも、体温の調節やホルモンの分泌などに深く関わっています。早起きをして、朝の光をたっぷり浴びること。それが大切なのです。

あなたの心は元気？

気がついたらため息をついている、朝からボーっとして、やる気が出ない・・・という人はいませんか？そんな状態が続くなら「5月病」かもしれません。

「5月病」とは、4月からの新しい生活に慣れようと頑張りすぎて、心や体が疲れてしまって、元気が出なくなることです。それは「心が疲れているよ」というサイン。そんなときは、友だちとおしゃべりしたり、音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂に入ったり、自分に合った方法でリラックスしてね。



あせらないこと。考えすぎず、時々自分をほめてあげよう。

五月病かな？と思ったら



疲れを感じたら無理をせず、のんびり、ゆっくりできる時間を持つ。



小さな趣味や目標を見つけてトライしてみよう。

健康診断の結果について

歯科検診・視力検査で「受診のすすめ」をもらった人は、早めに受診をお願いします。受診後は、医師に記入していただいた用紙を保健室まで届けてください。

1日を元気に
過ごすために

朝食をとろう！



「時間がないから」といって、
朝食をとらずに登校していませんか？

朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖をしっかりと供給しないと、脳が働かず、集中力や記憶力が低下してしまいます。他にも太りやすくなる、体温が上がらないなど、健康に影響を及ぼします。