

# ほけんだより 5月

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。

ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。

令和4年 5月号  
武里中学校 保健室



**健康診断**

受診のおすすめを  
もらった人は

病気や異常の疑いがあるので、  
病院で診てもらいましょう。  
早めに受診すれば治療も早く終わられます。

## 朝食で1日をスッキリ始めよう!

### 朝食の効果とは？

「朝ごはん、食べてきた?」「(当然のように)何も食べてない」。午前中に体調不良で保健室に来室した人からは、こんな答えがよく聞かれます。ダイエットを意識しているのか、朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。まず、朝食にはどんな効果があるのか、あらためて見てみましょう。

- ◎脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ◎体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ◎腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

朝食を食べないと脳も体もエネルギー不足になり、うまく働きません。また、不規則な食生活や排便リズムの不順は肥満につながりやすいといわれています。



### 朝食を食べるためには？

その一方で「食べたほうがいいのはわかってるけど、なかなか…」という人も多いようです。では、どうして食べない(食べられない)のでしょうか。そして、どうすれば食べる習慣が作れるのでしょうか？

- ◎食べる時間がない→朝早く起きる。  
そのためには『早寝』が必須。
- ◎食欲がない→夕食を早めにとり、夜食を控える。
- ◎食べるものがない→パンやバナナなど、すぐ食べられるものを用意。

## 身体計測の結果です!

バランスよく、  
成長してるかな?

		身長 (cm)	体重 (kg)
男	1年生	153.3	46.6
	2年生	161.5	52.7
	3年生	166.2	54.2
女	1年生	151.7	44.2
	2年生	153.7	49.4
	3年生	157.1	52.2

### 健康診断真っ最中!

今まで眼科検診、歯科健診、内科検診と続いています。なんと、ほとんどの人が、しゃべることなく、静かに整然と受けることができています。学校医の先生は多くの人数を一人で診てくださいます。会場や廊下が静かだと、先生の負担が軽くなり、検診時間も短縮されます。検診は静かに受ける=当たり前のこと。この「当たり前」ができることで非常に助かる人がいるのです。今までの検診のみ皆さんの態度に感謝します。ありがとうございます。これからもよろしくお願いいたします。

## 自分に合った ストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

### 友だちに話す



### 部屋の片付けをする



### 本を読む



### ゆっくりお風呂に入る

