

新学期がはじめて1ヵ月が経ちました。連休明けは生活リズムが乱れやすく、「5月病」といわれるように、体調をくずして欠席する人も多くなります。体のリズムをくわせないようにきそく正しい生活をこころがけて、毎日を元気にすごしましょう。

# 朝ごはんが勉強も運動もがんばれる元氣のもと

朝ごはんを食べると、こんないいことがあるよ！

- 体温があがって、からだが目覚めます。
- 脳にエネルギーが補給されて、働きがよくなる。

● 腸が刺激をうけて、うんちが出やすくなる。

朝ごはんを食べないと  
集中力がなく、イライラしたり、  
太りやすくなったりもします。

朝ごはんのときに食べると、とくに効果的なものは？

★からだを自覚めさせるには、「温かい食べ物」のほうがよいです！

★たんぱく質

体温をアップ  
させる効果あり！

たまご、肉、魚、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品 など

★たんぱく質

大切なエネルギー源。  
これで脳も元気に！

ごはん、パン、シリアル など

「シリアルに冷たい牛乳」よりは「トーストにホットミルク」

## 5月病ってなあに？

「5月病」は、じっさいには正式な病名ではありません。4月から始まった新しい生活のなかで、たくさん行事があってあわただしかったり、環境やまわりの人との関係が変わったりしたことでストレスや疲れがたまり、ちょうど5月ごろ、からだどころにいろいろな不調が出てくることを、こう呼んでいるのです。

からだの不調

こころの不調

- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい



- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やませりを感ずる



「リラックス」で「リフレッシュ」！

『よく眠る・3食食べる・運動する』の生活リズムをまもることや、好きな音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂に入ったりしてリラックスすることなどで、早く元氣を取りもどしたいですね。

### ★5月の健康診断予定

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 9日(金) 尿検査二次         | 21日(水) 体重測定(5・6年)  |
| 13日(火) 内科・結核検診(全学年) | 28日(水) 心臓精密検査      |
| 14日(水) 心臓検診(1年)     | 29日(木) 臨海前検診(5・6年) |
| 19日(月) 体重測定(3・4年)   |                    |