

保健だより5月号



2016年5月10日発行
松山聖陵高等学校 保健課

初夏に吹く風を「薫風」といいます。でも、風が薫るってどんなにおいがるのでしょうか？若葉の薫り？それとも遠足のお弁当の薫りでしょうか。どんな薫りでも、心地よい5月の風に吹かれると、気分がリフレッシュできそうですね。



あれっ？！！
なんかちょっと疲れてる？

新しい環境でがんばる日が続いて、そろそろ疲れがでる人も。なんとなくやる気が出なったり、イライラしたり、眠れなかったり、頭や胃の調子が悪かったり…。そんなときは一度試してみてください！



スポーツをする	好きなことを思いっきりやってみる	いつもと違う場所に外かけてみる
気になっていることを紙に書いて頭からいったん離す	ぬるめのお風呂にゆっくりつかる	本を読む
	ペットと遊ぶ	誰かに話してみる
		早く寝る
		音楽を聞く

生活習慣の「慣れ、ダレ、崩れ」はないですか？

授業時間ギリギリに登校しても大丈夫なことがわかったぞ。もう少しだけ寝ててもいいよね

慣れ

朝は余裕をもって起き、準備する時間を十分とりましょう。どうしても眠いときは、就寝時間を見直してみてください。

気がつくどガラガラ、スマホで友たちとおしゃべりしているよ。宿題する時間なんてないよ～

ダレ

スマホは使用時間を決めて使うこと。ちょっとスマホを置いて違う楽しみを見つけるのも大切です。

食欲もないし、時間もない！朝ごはんを食べずに登校が当たり前だよ

崩れ

朝ごはんを食べないと、イライラしたり集中力がなくなったりしてしまいます。朝ごはんは一日のパワーの源。毎日食べよう！

決意表明！時間を決めて行動しよう

★生活リズムをつかむために、時間を決めて行動しましょう。生活習慣は一度崩れてしまうと、なかなか戻せません！

起きる時間 _____時	朝ごはんを食べる時間 _____時	テレビ、スマホの時間制限 _____時間まで	寝る時間 _____時
-----------------	----------------------	---------------------------	----------------

※休日も生活リズムを
変えずに生活しましょう。

リラックスできる呼吸法

からだの力を抜いてお腹をへこませながら口で息をゆっくり吐く
吐ききったら鼻から息をいっぱい吸い込む
自律神経のバランスが整います



何を食べる？誰と食べる？

「栄養3・3運動」は健やかな食生活のコツのこと。「毎日3食」「3食食品群のそろった食事」を摂ろうという意味。また「何を食べるかより誰と食べるかだ」という人もいます。美味しい・楽しいのも食生活の大切な要素。もちろん好きな人や家族と一緒にでもインスタント食品ばかり食べるのはダメだけれど。食生活は心の健康を支える大切な要素でもあります。食事の時には笑ったりほっこりしたりする心のつながりも大切にしたいですね。



～ 5月31日は世界禁煙デー ～

世界は分煙より全面禁煙化

2004年に世界で初めてアイルランドが国全体の屋内を全面禁煙にする法律を施行しました。その後ニュージーランド、ウルグアイ、イギリス、香港、トルコと続き、2013年には43カ国が屋内を全面禁煙にしています。たばこ対策後進国とも言われる日本。レストランなどの分煙は進んでも全面禁煙はやっと増えてきたところ。世界標準は屋内100%全面禁煙。日本でも2020年の東京オリンピックに向けて全面禁煙はどんどん進んでいます。喫煙者ゼロが世界標準になる日も近いかも？



(参照：日本学校保健研修社「健」2016-5月号)