

ほけんだより 5

令和5年5月
県立和歌山高校

5月は、爽やかで過ごしやすくなりますが、朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなる時期でもあります。

早寝・早起き・朝ごはんで元気に過ごしましょう。

まだまだ続きます
健康診断



健康診断の日程

5月24日(水)	歯科検診	2年生	13:00~ 会議室
5月29日(月)	内科検診	2年生、 1・3年生前回未受診者	13:10~ 男子→小会議室、女子→会議室
5月30日(火)	眼科検診	前回未受診者	13:20~ 会議室
6月6日(火)	歯科検診	1年	13:00~ 会議室
6月8日(木)	歯科検診	1年	13:00~ 会議室

スクールカウンセラー土居先生の相談日

5月29日(月)、6月5日(月)、12日(月)、19(月)、26日(月)

健康診断 わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ



1日のスタート!

朝ごはんはなぜ大切?

新年度が始まって1か月。元気に過ごしている人が多い一方、とくに午前中に「だるい」「しんどい」と保健室にくる人もちらほら。話を聞くと、どうやらおもな原因のひとつに『朝ごはんぬき』があるようです。あらためて、朝ごはんについておさらいしましょう。

◎朝ごはんを食べると?

- 体温が上がって、からだが目をさまします
- 脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたります
- 腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



◎どんなものを食べるといいの?

- たんぱく質→体温を上げます
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- 炭水化物→脳へのエネルギーになります
ごはん、パン、めん、シリアルなど

★野菜やくだものもくわえると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ!



5月病に注意して!



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか? ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいとされています。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか? ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいとされています。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

友達づきあいに悩んだら...

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころがもれません。本来、友達と

は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましよう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとっても自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。

