愛知高校保健室
2021 年 5 月 10 日

新学期が始まって 1 ヶ月が経ちました。学校生活は少しずつ慣れてきたでしょうか？連休明けで生活リズムが整っていない人が多いと思います。規則正しい生活を心がけて、しっかりと体調を整えましょう。

●毎日の検温チェック、完璧ですか？●

・朝起きたら、必ず検温をしましょう。

・発熱等、体調が悪い場合は無理をせず
　自宅で休養しましょう。

●知っていますか？朝食の大切さ●

～ 朝食の効果とは? ～

「朝ご飯は食べていません」。午前中、体調不良で保健室に来室した人から、こんな答えがよく聞かれます。朝食をとることでどのような効果があるのか見てみましょう。

◎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。ダイエット目的で朝食を控えている人は逆効果になってしまいます。

～ 朝食を食べるためには? ～

食べようと思っていてもなかなか…という人も多いようです。では、どうすれば食べる習慣が作れるでしょうか？

食べる時間がない ➡ 朝早く起きて、食べる時間を確保、夜更かしは避けよう！

食欲がない ➡ 前日の夕食を早めにとり、夜食は控える！

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！

毎朝早起きしてしっかり朝食をとり、元気に登校することが目標ですが、部活の朝練等もあり、すぐに改善するのは難しいと思います。まずは生活習慣を見直して、朝食をとるためにできることを考えてみましょう。

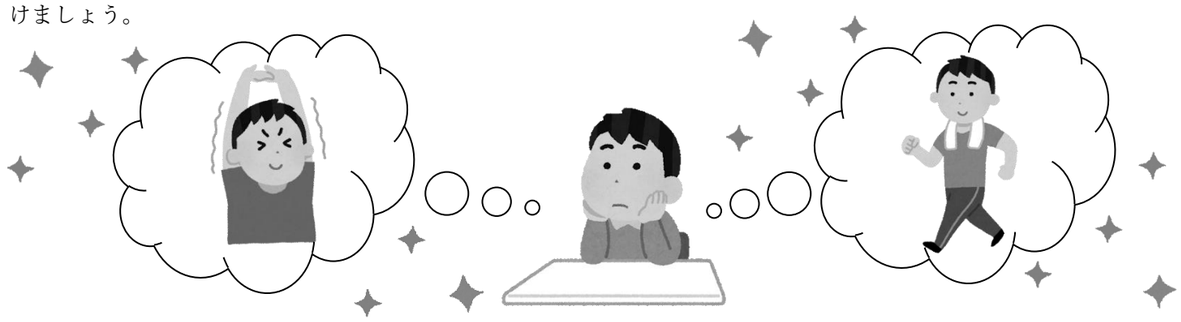
●「5 月病」って何だろう？●

この時期、耳にすることがある「5 月病」は、実は正式な病名（医学用語）ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5 月に入る前後、ゴールデンウィークなどの連休をきっかけにして現れやすいことからこう呼ばれているようです。

◎身体的な症状…頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など

◎精神的な症状…やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる など

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かすなど、自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにするといいですね。

●適度な運動を心がけよう！●

新型コロナウイルス感染症による新しい生活様式となり、外出の機会が減り自宅で過ごすことが多くなったと思います。学校では体育の授業や部活動がありますが、運動量が減少しているため、運動不足によるケガや体調不良を起こす人が増えています。自宅でストレッチを行ったり、軽いウォーキングをしたりして、健康的な身体づくりを心がけましょう。