



令和3年5月 清風学園

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、動きが活発になる
- ◎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、うまく動きません。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。



毎朝早起きしてしっかり朝食を食べ、元気に登校—これが目標ですが、部活の朝練等もあり、すぐにはなかなか難しいと思います。まずは、何も食わずに学校に来る習慣を、できるところから改善していけるといいですね!

慣れてきたころ 気をつけたいことは



- ☘ 学校の廊下を走っていませんか?
- ☘ 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか?



- ☘ ゆっくり眠れていますか?
- ☘ 毎日朝ごはんを食べていますか?



- ☘ 元気よくあいさつをしていますか?
- ☘ 友だちにきつい言い方をしていませんか?

新学期が始まって1カ月が経ちました。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。



外すときは
ひもを持つ



きちんとゴミ箱に
捨てよう



マスクを触ったら
手を洗おう

「5月病」ってなんだろう?

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長めの休日をきっかけにして現れやすい…そんな理由から、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…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。



5月は **自転車安全利用推進月間** です

自転車はクルマの仲間。交通ルールを守って乗らなければいけません。

こんなことをしていませんか?

- 友だちと競争
- 信号無視
- 二人乗り
- 横に並んで走る

マナーを守って安全に楽しく乗りましょう

5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。

- ・散歩中の犬が間違っ飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる

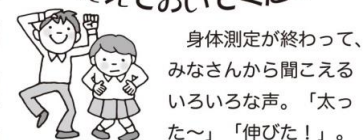
マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはまず
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う



((22)) 覚えておいてください



身体測定が終わって、みなさんから聞こえるいろいろな声。「太った〜」「伸びた!」。でも高校生のみなさんにとって大切なのは、身長と体重のバランス。このバランスをみる指標にBMIがあります。BMIは世界的な指標で、身長と体重から計算して、太りすぎややせすぎはないかをみることができます。またこのBMIでわかるのが理想体重。BMIの数値が22になるときの体重が最も病気になりにくい体重とされています。

●その計算式は

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{ } \text{ (kg)} \text{ (理想の体重)}$$

健康のための目安として、大人になってもこの「22」を覚えておくといいですね。

世界禁煙デー: たばこの害とは

5月31日は「世界禁煙デー」。ご存じのとおり、日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。成長段階でたばこの害が特に影響しやすいことがその理由のひとつ。では、たばこの害とは?

- ▲さまざまな病気につながる…がん、脳卒中、心筋梗塞、歯周病など
- ▲やめられなくなる…ニコチンによる依存性
- ▲周囲にも影響が及ぶ…副流煙・呼出煙による「受動喫煙」

