

ほけんだより 5月

「五月晴れ」という言葉があります。梅雨の間に晴れた時のことですが、「5月のよく晴れた天気」という意味で使われることが多いです。5月のよく晴れた日は、日差しが強いことがあります。寒い冬を過ごしてきた身体は、暑さにまだ慣れていません。そんな時こそ、熱中症に注意！ 軽い運動で暑さに身体を慣らしておく、こまめに水分をとる、運動をする時は休憩するなど、熱中症予防を心がけてください。

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。元気にす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、からだが目やまします
- ・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！



あなたは大丈夫？ 栄養バランスを悪くしがちな「こ食」に注意！



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言われています。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。

- 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



みましょう。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。



5月8日から、新型コロナウイルス感染症は、感染症法上において5類感染症に位置付けられます。これに伴い、以下のとおり、取扱いが変更になりました。

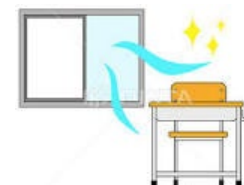
患者の療養期間は、発症日を0日目として5日間、かつ症状軽快から24時間経過するまで。

※ 濃厚接触者の特定はされないことになりました。
マスクの着用は個人の判断に委ねることを基本とします。但し、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨します。

引き続き、
習慣づけよう！



石鹸による手洗い



気候上可能な限り常時、2方向の窓を同時に開ける