



令和7年5月19日
島本町立第一中学校保健室

5月になり、動く少し汗ばむような日も出てきました。まだ暑さに慣れていないこともあり、疲れも出やすい今の時期は、熱中症になりやすいので気をつけましょう。予防として、水分補給を行うことはもちろんですが、毎日適度に体を動かして、ご飯をしっかりと食べて、早く寝るなど、生活リズムを整えることも意識しましょう。

あさ 朝ごはん たいないどけい 体内時計

人は生まれ持って体内時計があります。ところが人の体内時計は24時間より少し長めにセットされているので、放っておくと時間差が大きくなり、朝起きられなくなって夜は目がさえてしまいます。また、人間関係や勉強のストレスやプレッシャーを感じると浅い睡眠になりやすく、さらに体内時計が乱れ、睡眠不足やからだの疲れ、集中力の低下につながり悪循環が生じます。

そこで、体内時計をリセットするのにいい方法が、朝食を食べることです。体のリズムが朝型になって夜に眠りやすくなります。またよく噛んで食べることで、脳内に幸福感をもたらす神経伝達物質の「セロトニン」がでて、このセロトニンが不安やストレスを和らげてくれると言われています。

あさ 朝ごはん でこんなに変わる?!

★ あさ 朝ごはんを食べた ★



★ あさ 朝ごはんを食べていない ★



あさ 朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

せいかつしゅうかん 生活習慣やリズムを確認し、かくにん 現在の自分の心とからだの健康状態を把握する。

「元気がでない」「イライラする」「頭痛や腹痛がある」「好きなことも楽しくない」「なかなか眠れない」「食欲が出ない」こんなことを感じていませんか。4月から新しい環境になって、その変化についていこうと頑張りすぎてしまい、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっていることがあります。自分なりのリフレッシュ方法を見つけましょう。



「ちょっと前向きになれるかも?」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

↑ 比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

↑ 他人は変わらない

他人が突然変わることはありませぬ。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる

↑ グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。