

保健だより

令和3年4月30日
京都市立洛西中学校
保健室 No.2

新学期が始まって1カ月が経ちました。そろそろ新しいクラスにも慣れてきましたか？ 少し疲れが出てきて、ストレスを感じている人もいるかもしれません。緊急事態宣言の発令中ですので、ゆっくりと心と体を休めてください。くれぐれも連休中、「早寝・早起き・朝ご飯」の習慣を崩さないように心がけましょう。

ストレスが大きくなると...

こんなSOSに要注意！

体のSOS

- ぐっすり眠れない
- 何となくだるい
- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- めまいがする
- 食欲がなくなったり、
食べ過ぎたりする など



心のSOS

- イライラして
怒りっぽくなる
- 気分が落ち込んで、やる気が出ない
- 不安やあせりを感じる
- 何をするのも面倒くさい
- 集中できない など



SOSに気がいたら



できるだけ早い対処が大切です。
ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に
伝えましょう。

心と体が疲れたら
早めの休息を



自分に合ったストレス解消法を見つけよう！



好きな音楽を聞く



周りの人に相談する



のんびり過ごす
時間を作る



気持ちを書き出す



湯船につかる



体を動かす



部屋の片付けをする



思いっきり笑う



朝ごはんパワー

Q1 朝ごはんを食べなくても
昼にたくさん食べれば OK?

答えは…



寝ている間も脳は活動しているの、朝になるとエネルギー切れになります。燃料となる栄養を朝ごはんて補給しましょう。



Q2 朝ごはんはドリンクやゼリーで十分?

答えは…



ただ栄養がとれればいいわけではありません。朝ご飯をしっかり噛んで食べると、脳の働きが活発になります。また、内臓が目覚めるきっかけにもなり、排便へとつながります。



今日から始めよう！
毎日朝ごはん



Step1 まずは食べる習慣づくり

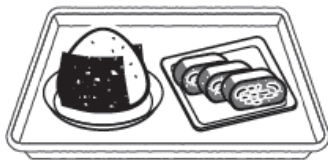


脳と体のエネルギー源
ブドウ糖

ごはん・パンなどの主食には、脳のエネルギー源となるブドウ糖がたくさんあります。体温も上げてくれるので、朝から活動的に過ごせます。おにぎり1個でも、何か食べることから始めましょう。

Step2

プラスワン
+ 1で栄養バランスアップ

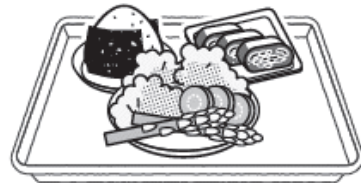


体をつくるもと
タンパク質

主食を食べる習慣ができたなら、もう一品追加してみましょう。おススメは、納豆や卵、乳製品、冷やっこなど。私たちの血液や肉、骨のもとになるタンパク質を多く含みます。

Step3

栄養も満足度もバッチリ



免疫力アップ
ビタミン・ミネラル

さらにもう一品増やせば、栄養バランスも満足度も上がります。ビタミンやミネラルを含む野菜・果物をプラスしてみましょう。かぜやウイルスにまけない体を作ってくれます。