

# 5がっ ぼけんだよい

令和元年5月8日  
鹿兒島工業高校 保健室

新学期スタートから1か月が経ちました！新しい学年，クラスには慣れましたか？まだ慣れない人もいると思います。自分のペースで少しずつ生活リズムを作っていきましょう。また，今まで緊張していた分の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。元気に過ごせるように，規則正しい生活を心がけましょう。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	------------------------------------------	------------------------	---------------------------------------------

## 健康診断の結果をこれからに生かそう！！

### 体重が増減していたら？

- 油分の多いものや甘いものを食べ過ぎない。
- 栄養バランスを意識して食べよう。
- 朝ごはんをしっかり食べよう。
- 適度に運動しよう。
- バランス良く、一日三食しっかりと食べましょう。



### 視力が低下していたら？

- 勉強するときは目から30 cm以上離そう。
- 「目が疲れたな」と感じる前に休憩をとろう。
- 寝る前のスマホはやめよう。
- スマホは時間を決めて使用しよう。
- 早めに眼科を受診しましょう。

### むし歯が増えていたら？

- 食べた後は歯をみがこう。
- 寝る前は時間をかけてしっかり歯垢を取り除こう。
- 甘いものを食べ過ぎない。
- むし歯の治療は早めに受診しましょう。

### ★5月健康診断のお知らせ★

8日(水)	歯科検診(2年M, E, S系, 3年)
9日(木)	歯科検診(1年, 2年K, A, C, In系) 尿検査二次(対象者)
10日(金)	尿検査二次(対象者)
17日(金)	内科検診(脱漏者) 運動器検診
21日(火)	視力検査・身体測定(全学年)
22日(水)	1年眼科検診
23日(木)	胸部検診(1年脱漏者)





新年度が始まって約1か月が経ちました。ゴールデンウィークで生活リズムが崩れたり、知らず知らずのうちに緊張して疲れがたまりやすい時期です。次のような症状がある人は「5月病」にかかっているかも！？

**Checkしてみよう✓**

- 疲れやすい  やる気が出ない  頭痛やめまいがする
- 頭がボーっとする  何をやっても楽しくない  眠れない
- 朝スッキリ起きられない  ちょっとしたことイライラする



**①たくさん笑ってストレス解消**

笑いには病氣と闘う免疫力 UP  
ストレスをためないために…



日常をリラックスして過ごすために…  
生活の中に笑いを見つけよう！

**②香りでリラックス**

お香やアロマオイルなどの香りをかぐ  
ことも、リラックスに効果的です。



ただし、説明書をよく読んで正しく使  
いましょう。

**③手軽にできるストレッチをしよう**

呼吸は自然に、次の各部をゆっくり伸ばしまし  
ょう。ただし、痛くなるまで伸ばさない。

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る。

首・肩の力を抜き、肩を回す。



片方の腕を伸ばし、  
交差させる。

**④ビタミンやカルシウムを摂ろう**

ビタミンやカルシウムは全身の抵抗力を高めるは  
たらきがあります。

しかし、ビタミンが不足すると、イライラや集中力  
の低下の症状が現れます。

- ビタミンを多く含む食品  
…牛乳、豚肉、白米、ごま、果物など
- カルシウムを多く含む食品



…牛乳、豆腐、ヨーグルト、小松菜、煮干しなど