



休みモード から 学校モードへ

生活リズムを取り戻そう

学校がない日に夜更かし、朝寝坊していた人も“切り替え”が大事。生活リズムが乱れたままでは「怠い」「機嫌が悪い」「学校へ行きたくない」となりやすいです。

まずは、早寝早起き。
それができたら、日中適度に体を動かそう。



朝は、ギリギリまで寝ていたい？
でも、思い切って早起きしたら、
朝の時間をこんなにも有効に使えます。
一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか？

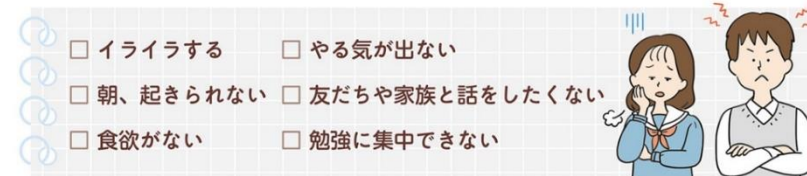
早起きで味わえるいいこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- ・心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・ちょこっと学び（単語帳チェック、予習や復習）ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる



心のメンテナンス、大丈夫？

新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



体や心の健康について、
保健室でも相談を
受け付けています。



「視力検査結果のお知らせ」

4月に実施した視力検査の結果B以下だった人へ、通知を配付しました。もらった人は、早めに眼科を受診しよう。



Q. 視力が悪いまま放っておくと、どうなる？

- A. ① 目が疲れたり、頭痛、肩こり、吐き気などが起こることがあります。
 ② 黒板の文字が見えにくいため、授業の内容が理解できなくなったり興味が持てなくなったりして、成績が落ちてしまうことがあります。
 ③ 網膜剥離・白内障・緑内障になっていたたりして、失明したりすることもあります。

※視力再検査を希望する人は、保健室に来てください。

兵庫県で「百日咳」が流行っています

長引く咳には要注意。引き続き、「咳エチケット」を徹底してください。

(マスクを数枚、鞆に入れておいてください。)

「今から」始めよう! 紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、ガラガラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

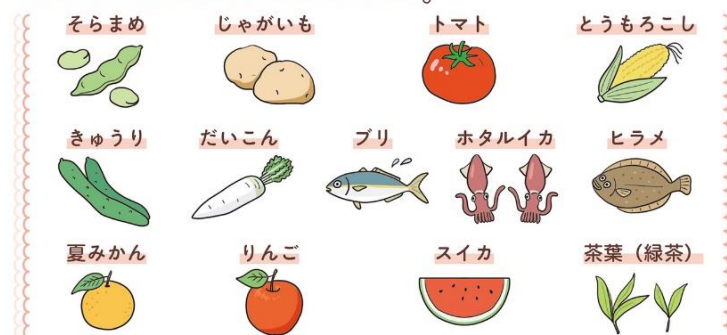
- ★日やけ止め…用途(日常生活/外出)や体質に応じて選ぼう
- ★日やけしにくい服…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを
- ★日傘…UV加工されたものがおススメ

ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物。あわせて覚えておくといいかもかもしれませんね。



旬の食材クイズ

5月によくとれる旬の食材はどれ？
次の中から5つ選んでね。



答え そらまめ、じゃがいも、ホタルイカ、夏みかん、茶葉(緑茶)

八十八夜とお茶

「夏も近づく、八十八夜〜♪」で始まる歌を知っていますか？「八十八夜」とは、暦の上で春が始まる立春(節分の翌日)から数えて、88日目のこと。毎年、5月2日ごろが「八十八夜」にあたります。ちょうど初夏の風が心地よい時季ですね。



「八十八夜」は、昔からお茶(緑茶)の新芽を摘む目安とされてきました。緑茶は、がん予防、糖尿病改善、コレステロール低下、むし歯予防、口臭予防、整腸作用、かぜ予防などに効果的な成分があるとされています。

たまには、ゆっくり緑茶を飲んで、心も体も元気に過ごしましょう!

