



「生活リズム」を見直そう～快調に機嫌よく過ごすために～

まずは生活リズムから…

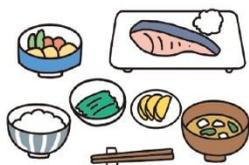
「寝る」「食べる」「動く」「出す」

● その1 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。また、「何時間寝ればいいですか?」と聞かれますが、人によって差があります。よく授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれませんが。



● その2 食べる



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。そして、朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして、とくに重要! 毎日食べるように心がけたいものです。

● その3 動く

外での遊びやスポーツなどでからだをふだんから動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんなことでも、続けることが重要です。



● その4 出す

「それって生活リズムなの?」と思われるがちですが、トイレに行っておしっこやうんち、からだの中のいらぬものを出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかの痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら、早めにトイレへ。



「食事」を見直そう～体も脳も“食べたもの”でできている～

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、からだが目さまします
- ・脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくなる
- ・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!



できるだけ、家庭で作ってもらった食事を食べよう。
外食したりコンビニなどで買う際も、バランスや品質を考えて選ぼう。



寒暖の差が大きい5月～衣類で調整を～

体調を整えるため、「自己管理」は大事です。その日の気温をチェックし、服装を決めましょう。快適に感じる服装は「自律神経」の乱れを予防し、不調を防ぎます。

