

# 保健だより

令和元年5月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課



春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月、濃さを増す若葉の緑や、色あざやかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。ふだんあまり気にしない風や日差しや香りをいっぱい感じて、少しゆっくりしてみるのもいいですね。お疲れ気味の人にお勧めします。

## からだ 心 疲れていませんか？

新学期がはじまって、ひと月が過ぎました。

**からだ** の不調はありませんか？



- 頭が痛い
- おなかが痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- なんとなくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

**心** の不調はありませんか？



- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安や焦りを感じる
- 気持ちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない

## 疲れを感じたら、試してみましよう！

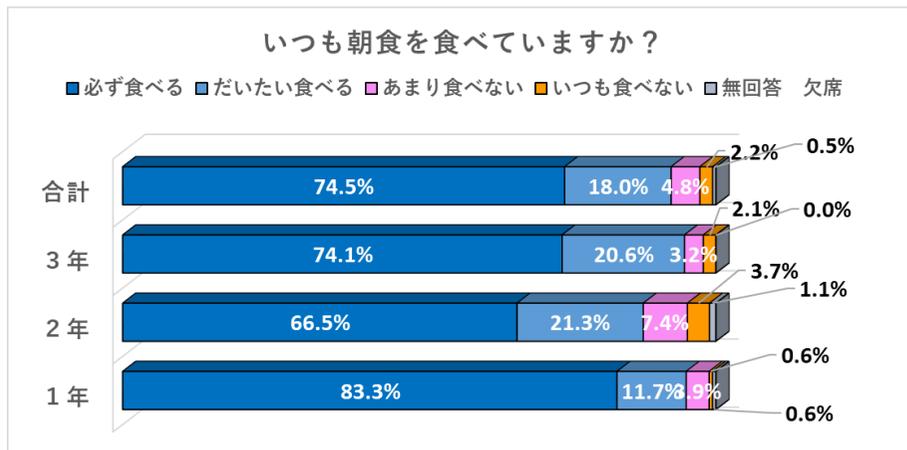
- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を！
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも！
- ★生活リズムを整えよう…早寝・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります！
- ★「～でなくちゃ」をやめる…新しい環境では失敗するのもあたり前！
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう！



## 朝食は必ず食べよう！

～朝食の大切さと朝食抜きの健康への影響～

4月の生活実態調査での阿波高生の朝食の摂取状況です。



第1回生活実態調査（進路課 平成31年4月12日実施）抜粋

「必ず食べる」と「だいたい食べる」を合わせると**92.5%**で、全国平均よりも若干上回っていますが、学年別にみると2年生の朝食摂取状況がほかの学年よりも悪いようです。

朝食には、寝ている間に消費したエネルギーを補充し、**脳を活性化**させることで身体を目覚めさせる役割があります。その他にも、睡眠中に低下した**体温を高める**ことや**生活リズムを整える**役割も持っています。しっかり目覚めきっていない身体に活動のスイッチを入れるためにも、朝食をとることは大切です。

また朝食を食べないと、脳やからだを動かすためのエネルギーとなる**ブドウ糖**が不足しているため、**集中力がなくなりイライラしやすくなったり、だるさや疲労を感じやすくなる**こともあります。

からだや心に疲れを感じるこの季節には、ぜひ朝食を食べてしっかりとエネルギーを補給し、元気な一日のスタートを切ってほしいと思います。