



新学期が始まっておよそ1か月。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたころではないでしょうか。しかし5月は、当初の緊張が緩むところで、心身の疲れが出やすいと言われていています。緊張や疲れの原因が人それぞれであるように、それをほぐすための方法もさまざまです。5月は気候もさわやかで過ごしやすい季節です。時間を有効活用して、リフレッシュしてみましょう。

◎朝食をとると・・・

- ・体温が上がって、体が目を覚ます
- ・脳にエネルギーが送られ、頭が働く
- ・腸が刺激され排便を促してくれる

◎どんな食材がいいのか・・・

- ・たんぱく質→体温を上げる
(肉、魚、卵、豆腐、牛乳、チーズなど)
- ・炭水化物→脳のエネルギーになる
(ごはん、パン、麺、シリアルなど)

★野菜や果物を加えると栄養バランスのよりよい朝食になります！
是非心がけてみてください。

朝食の重要性

「ひと休み」を心がけて

新年度がスタートしておよそ1か月。新しいクラス・学年、部活動、人間関係などにも少し慣れて、落ち着きつつあるところかもしれません。そんなとき、ふと気づくと「体がだるい」「少しゆううつ」、そんなことを感じていませんか。いろいろな環境の変化があるこの時期は、体も、そして心も疲れやすいものです。睡眠を少し多めにとる、趣味などでリラックスするなど、緊張をゆるめる時間を意識的に作ってみてもいいかもしれません。がんばるときにはがんばる、休むときには休む…生活の中で、うまくバランスをとっていきけるといいですね。



9 連休 ゴールデンウィーク GW 長い休みのすどしかた

【外へ出かける人は】

- ・日焼け対策をしよう
- ・つかれをためないために早めに帰宅しよう



【家で過ごす人は】

- ・生活リズムをくずさないようにしよう
- ・体を動かそう



【部活動にはげむ人は】

- ・熱中症に気をつけよう
- ・無理をしてけがをしないようにしよう



【4月からの新学期でおつかれの人は】

- ・自分の好きな方法でリラックスしよう
- ・夜はおふろに入って温まり、早めに寝よう



みなさんは5月31日が何の日か知っていますか？

5月31日は「世界禁煙デー」です。

たばこには60種類以上の発がん性物質が含まれていて、それらの物質は血液によって全身に運ばれます。

▲がん、心筋梗塞、動脈硬化などの病気の原因になる

▲周りの人の健康にも害がある

▲お金がかかる（タバコ代や病気の治療など）

さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんになるリスクやニコチンへの依存度が高くなると言われています。

タバコはなぜやめられない？

タバコにはたくさんの有害物質が含まれていて、吸っている人はもちろん、周りの人にも健康へのさまざまな悪影響があらわれます。にもかかわらず、多くの人がタバコをやめられないのはなぜでしょうか。それは、「ニコチン」という有害物質によるものです。ニコチンには『依存性』があり、体内のニコチンが切れてくるとイライラしたり落ち着かなくなったりして、またニコチンがほしくなる、つまりタバコを吸いたくなってしまうのです。自分の意志の力だけで乗り越えられず、やめられない—だからこそ、最初の1本に手を出さないことが大切です。