



新年度が始まり一ヶ月がたちました。新しい環境にも慣れてきて、その分疲れも現れやすい時期です。体調管理には十分気をつけましょう。また、現在、愛媛県は新型コロナウイルス感染症により「感染対策期」に入っています。マスクの着用と手洗いに加え、不要な外出を避けるなどコロナウイルスに負けない生活をしましょう！

「5月病」とは？

この時期よく耳にする「5月病」は、実は正式な病名ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が5月に入る前後、ゴールデンウィークなどをきっかけに現れやすいことからこう呼ばれているようです。ゴールデンウィーク中も早寝早起きなど、普段通りの生活を心がけ、また、自分に合ったリラクスの方法を見つけましょう。

ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です



朝食ですっきり一日を始めよう！

朝食の効果

- ・脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ・体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ・腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

朝食を食べないと脳も体もエネルギー不足になり、うまく働きません。また、不規則な食生活や排便リズムの不順は、肥満につながりやすいといわれています。

朝食を食べるための習慣づくり

- ・食べる時間がない→朝早く起きる。そのためには『早寝』が必須。
- ・食欲がない→夕食を早めにとり、夜食を控える。
- ・食べるものがない→パンやバナナなどすぐ食べられるものを用意。



5月の保健行事

7日	尿2次検査
25日	歯科検診(2年)
27日	内科検診(2年)
28日	尿検査(最終)

健康診断・忘れずにね。

