

# ほけんだより 5月

紀北工業高校 保健室

まずは生活リズムから...

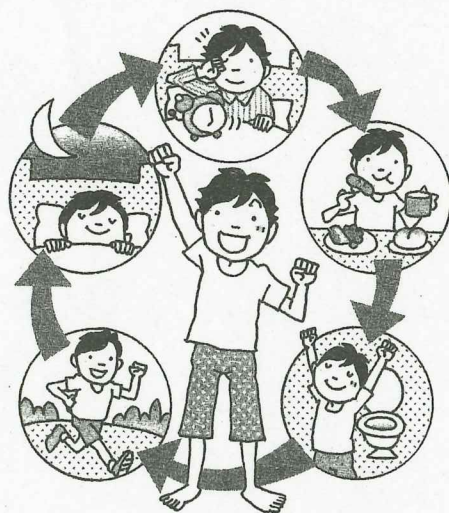
## 「寝る」「食べる」「動く」「出す」

### 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布団に入りましょう。よく「何時間寝ればいいですか?」ときかれますが、人によって差があります。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たりていないのかもしれません。

### その2 食べる

朝・昼・晩の3食をしっかり食べましょう。同じものばかり食べたり、お菓子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特に重要!毎日食べるように、心がけて...ものです。



### その3 動く

スポーツなどで体をぶたんから動かすことで成長を助けたり病気になるにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩や家のお手伝いなど、できそうなことから始めましょう。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?」と思われがちですが、トイレに行っておしこやうんちの体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。がまんするとおなかが痛くなったり病気につながることも。出したくなったら早めにトイレへ。

さわやかで過ごしやすい季節になりました。元気に過ごしている人が多い一方、特に午前中に「だるい」「しんどい」と保健室にくる人もちらほら。話をきくと朝ごはんを食べていながら、夜寝るのが遅かったり...。生活リズムは大切ですよ。

そしてそろそろ熱中症到来のシーズンです。体が暑さに慣れていないので、気をつけて!

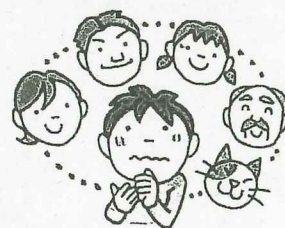


## 「相談力」も大切な“<sup>ちから</sup>力”です

悩みがあ、たり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか?自分で解決法を考えたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK! でも、もしいつまでもクヨクヨと考えてしまったり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してみてもどうでしょうか?

どう相談したらいいかわからない時は

話しかけやすい人は誰ですか? 親身になって話をきいてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもな話から始めるといいかもしれません。



これからいろいろな経験をつみ重ねていくみなさんには「相談力」も大切に育ててほしい“<sup>ちから</sup>力”です。保健室でも「相談力」のお手伝いをします!



- ・誰かに悩みを話したり、大事な話をするとき、どきどきしてとても勇気がいりますよね。
- ・大人も同じです。でも、勇気を持って、心をひらいて話をしてみると...話してよかったです。
- ・思えます。何かあったら、誰かに話してみませんか?