



新学期になって1か月、もう新しい生活には慣れましたか？“五月病”という言葉に耳にしたことはありますか？五月病とは、新しい環境のなかで、知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心のバランスを崩し、連休明けから色々な不調が出ることを言います。新しい環境の中で頑張ることも大事ですが、たまには休憩をとりながらメリハリをつけて、過ごしていきましょう。

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



心の疲れに気づいていますか？

スクールカウンセリングについて

不安や悩みがあれば、相談してみませんか？些細なことでも、本校のスクールカウンセラーが、話を聞いてくれます。話してみるとスッキリすることもありますよ。

【日程】 基本金曜日 【時間】 12:00~16:40

【場所】 教育相談室(本棟3階)

※予約は、担任の先生に伝えてください。



健康診断の結果から自分の生活・行動を見直そう

～ 耳を大切に ～

普段イヤホンやヘッドフォンで音楽等を聞いている人で、聴力検査の音が聞こえにくいと感じた人がいたと思います。イヤホン等の長時間使用や大音量はヘッドフォン難聴（イヤホン難聴）の原因になります。一度失った聴力は回復するのが難しいので、早めの予防行動をとりましょう。



●ヘッドフォン難聴(イヤホン難聴)の予防

- 使用を1日1時間未満にする。
- 音量を下げる。
- 連続して聞かずに休憩を挟んだりする。
- 周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶ。

→ WHOでは耳の健康を守るためにこのようなことを推奨しています。

～ 自分の適性体重を知ろう ～

体格のバランスは身長だけ、体重だけを見るのではなく、あわせて考えることが大事です。BMIは、肥満度を表す体格指数で、 $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)の2乗}}$ で求められます。健康診断の結果からBMIを計算して自分の体格を正しく知りましょう。

BMIの判定基準

やせ	普通体重	肥満
18.5未満	18.5以上 25未満	25以上

BMIが25以上の人

今の生活習慣は成人してからの生活習慣に深く関連します。年齢を重ねるほど正しい生活習慣を身に付けることが難しくなってきます。肥満は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の原因になるので、今のうちから運動、食事、睡眠など、自分の生活を見直しましょう。

BMIが18.5未満の人

やせは、基礎代謝量が落ちる、低血圧、冷え性など、健康状態に悪影響を及ぼす可能性があります。体重が軽い方が可愛い、格好良いと考える人もいますが、無理なダイエットはやめましょう。

