

KINJO JUNIOR HIGH SCHOOL
ほけんだより 5月号

新学年が始まって1ヶ月近くがたちましたが、みなさんもう新しいクラスには慣れましたか？緊張した状態で1ヶ月間頑張ってきた人は、そろそろ疲れがではじめる頃かもしれませんね。

- 朝起きるのがつらくなってきた
- 家族や友達と話すのが面倒
- 夜、眠れないことがある
- よくイライラする
- 土日は寝ていることが多い
-などなど.....



当てはまることがある人もいたかも??
 右ページでは食事での緊張・ストレス対策を紹介します。参考にしてみてくださいね。

5・6月の健康診断予定

- 5月10日(木) 耳鼻科健診(1年生)
- 15日(火) 尿再検査(対象者のみ)
- 16日(水) 歯科健診(全校生)
- 17日(木) 眼科健診(全校生)
- 25日(金) 心臓2次検査(対象者のみ)
- 28日(月) 内科健診②(2年生)、水泳前健康相談(希望者のみ)



- 6月1日(金) 脊柱検査(1年生)

※ 健康診断の前には、保健体育委員さんや先生からの説明や注意があります。きちんと話を聞いて、スムーズに健康診断が受けられるようにしましょう！校医さんへのあいさつや、待っている時のマナーも引き続きしっかり守りましょう！！

けがをする人、体調を崩している人が増えています！！

- ◇ 早寝早起きできていますか？
 ⇒睡眠時間が十分に確保できていないと、体調を崩したり、昼間に集中できなくてけがをしたりと学校生活に支障がでてきます。時間の使い方を工夫して、早寝早起きを心がけましょう。



まだまだ寒暖差もありますので気温に応じて衣服の調節なども意識して行ってくださいね！

食事でもストレスに立ち向かう！！

★ビタミンB1★

ビタミンB1が不足すると、イライラ・不眠・集中力の低下などの症状が現れます！不足する前に、日頃からとっておきましょう◎

ビタミンB1を多く含む食品

⇒牛乳、豚肉、鶏レバー、白米、食パン、ゴマ
 そば・・・等



★カルシウム★

カルシウムは、神経をしずめる作用があります。あなたのイライラもカルシウム不足かも・・・??

カルシウムを多く含む食品

⇒牛乳、ヨーグルト、豆腐、小松菜、いわし
 煮干し・・・等



★ビタミンC★

ビタミンCは、ストレスを受けた時に全身の抵抗力を高める働きをしてくれます！！
 果物に多いので好きな人は多いかもしれませんね◎

ビタミンCを多く含む食品

⇒レモン、イチゴ、オレンジ、キウイ、ピーマン
 柿・・・等



★楽しく食べる！！★



リラックスして食事をしている時は、胃などの消化器官が活発に働き、消化が良くなります◎逆に、緊張した状態のまま食事をすると、消化器官の働きが悪くなり、身体や心によくありません！

1日に一度は、
 楽しく食事をとることを心がけましょう◎

