令和４年５月９日

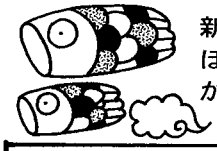
保健だより

昌平中学・高等学校保健室

生活リズムを整えましょう！！

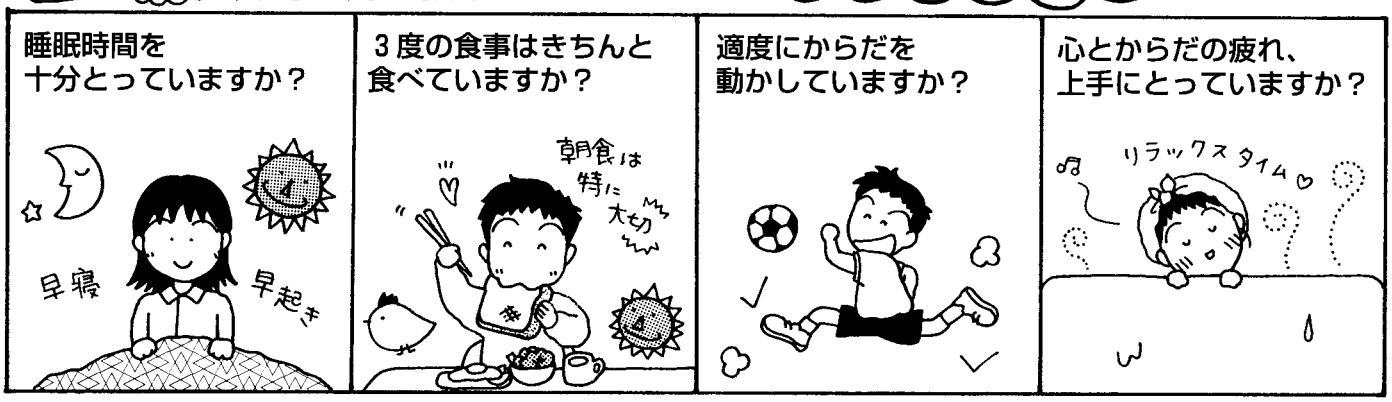
新緑の美しい５月。１年のうちでも過ごしやすい時期で、いろいろな事にがんばれる気持ちになります。また一方では、４月からの新しい環境や人間関係の中で、気がつかないうちに「心とからだ」に疲れが出やすい時でもあります。

疲れたな・・・と思ったら、睡眠を多めにとったり、好きなことをしたり、気持ちをゆるめる時間をとりましょう。色々なことを「がんばる」と同じように「ひと休みする」ことも大切です。



新学期がスタートして１か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウイークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK



心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」がときに「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テストの前にお腹が急に痛くなる…多くの人はそんな経験があることでしょう。

たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察や検査をしてもとくに異常が見つからない―それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、その主な原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるといわれています。20～40代に多いですが、中学生・高校生でもみられます。症状が深刻な人では、通勤・通学電車で数駅ごとにトイレに駆け込む例もあるとか。

改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。新年度のスタートから約１か月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっとひと息入れてみてはどうでしょうか。

食べられない そのワケは？ 朝食お悩みQ&A

Q. 朝は食欲がありません…。

A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。

Q. 朝食を食べる時間がとれません…。

A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をおいても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。

Q. 朝食の用意ができません…。

A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみてはどうでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です！

BLEND 健康報告（検温・風邪症状の有無）のお願い

みなさんは、登校前に「朝の健康観察」をしていますか？
検温をして、BLEND に入力していますか？
新型コロナウイルス感染症の感染の広がりを予防するためには、朝の健康観察が大切です。いつもより体温が高い場合（発熱）、体のだるさ、せき、のどの痛みなどがある場合（かぜ症状）は、無理して登校せずに、医療機関を受診してください。

毎朝、登校前に BLEND 健康報告に入力しましょう！！

５月は、急な暑さで熱中症が原因？と思われる体調不良者が増える時期です。

普段から「のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給」を習慣にしましょう。