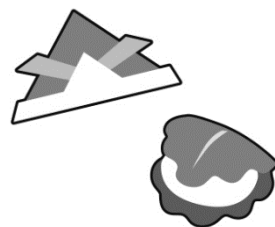


保健だより 5月



昂学園高等学校保健室



視力・聴力の再検査をします。
対象の生徒は保健室に来てください。



日程	内容	対象者	持ち物・服装	注意すること
5/11(火) 5/12(水)	尿検査(2次) 朝8:30までに提出	2次検査対象者 1次検査未提出者	検尿(当日朝のもの) ★袋に名前を書く ★袋をテープで閉じる	・生理で提出できない人は 事前に保健室に言いに来る ように。
5/14(金)	内科検診・運動器検診	1年生	体操服またはTシャツ	

*6月の健康診断予定は、来月のほけんだよりでお知らせします。

三重県まん延防止等重点措置 5月9日～5月31日

4月以降、感染者数が急増しています。重症者数の急増、感染力の強い可能性のある変異ウイルスへの置き換わりなど、これまでとは異なる傾向も心配されています。

【まん延防止等実施区域】三重県全域

※重点措置を講じる区域：桑名市、いなべ市、木曽岬町、東員町、四日市市、菰野町、朝日町、川越町、鈴鹿市、亀山市、伊賀市、名張市

【重点措置区域内・外】20時以降、飲食店にみだりに出入りすることを避けてください。

【すべての県民の皆様へ】

- 生活の維持に必要な場合を除き、日中も含め、外出や移動を避けてください。
- 生活の維持に必要な場合を除き、県境を越える移動を避けてください。
- 「大人数や長時間におよぶ飲食」といった場面は、感染のリスクが高まりますので、同居家族以外の方との飲食は少人数・短時間とし、2次会などは避けてください。また、少人数、短時間の飲食であっても、特に飛沫感染に注意するなど感染防止対策を徹底してください。
- 体調に異変を感じた場合は、出勤や通学などの外出や人との接触を避けるとともに、家庭内でも家族とは別室で過ごす、マスクを着用するなど対策をお願いします。併せて、早期にかかりつけ医等身近な医療機関に相談してください。かかりつけ医が無い場合や相談先に迷う場合は、「受診・相談センター」に相談してください。
- 飲食店以外においても、大人数や長時間となる飲食は感染リスクが高まります。路上や公園での大人数・長時間となる飲食は避けてください。また、大人数・長時間となるバーベキューは感染リスクが高まりますので、感染防止対策が徹底できない場合は避けてください。
- 混雑している場所や時間、感染対策が徹底されていない飲食店の利用は避けてください。

「5月病」ってなんだろう？

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名（医学用語）ではありません。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長めの休日をきっかけにして現れやすい……そんな理由から、「5月病」と呼ばれているようです。

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



あなたの“イチ押し” 気分転換は？

これらを解消するには、自分に合った方法でうまくストレスを解消しリラックスすることが大切です。自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにするといいですね。



朝食で1日をスツキリ始めよう！

朝食の効果とは？

「朝ごはん、食べてきた？」「（当然のように）何も食べてない」。午前中に体調不良で保健室に来室した人からは、こんな答えがよく聞かれます。ダイエットを意識しているのか、朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。まず、朝食にはどんな効果があるのか、あらためて見てみましょう。

- ◎脳にエネルギーが補給され、動きが活発になる
- ◎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、うまく動きません。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。



朝食を食べるためには？

その一方で「食べたほうがいいのはわかってるけど、なかなか…」という人も多いようです。では、どうして食べない（食べられない）のでしょうか。そして、どうすれば食べる習慣が作れるのでしょうか？

- ◎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。

毎朝早起きしてしっかり朝食を食べ、元気に登校—これが目標ですが、部活の朝練等もあり、すぐにはなかなか難しいと思います。まずは、何も食べずに学校に来る習慣を、できるところから改善していけるといいですね！