



令和7年5月12日
大畠中学校
保健室

新学期が始まり、1か月が過ぎましたね。1年生は、新しい学校生活に、2、3年生は新しい学年に慣れましたか？新しいクラスや友だちの中では、はじめは誰でも緊張するものです。その環境に慣れてきた頃に、たまっていた疲れが出やすくなります。そこで、今月の学校保健目標は「心の健康を考えよう」にしています。心を健康に保つためには、規則正しい生活をすることも重要です。そのため、保健委員の人が作成した「健康チェック」には丁寧に答え、自分の生活を振り返るきっかけにしましょう。

休日でリフレッシュすることはできましたか？まだ疲れが残っているという人は、体を休めるために早めに寝て、十分な睡眠をとり、バランスの良い食事を心がけましょう。また、好きなことをして気分転換を図ることも効果的です。

先生のリフレッシュ方法をご紹介します！

校長先生：スポーツ観戦	教頭先生：自然とたわむれる	松原先生：グルメ、孫のお守り、旅行
重岡先生：家庭菜園	沖本先生：剣道	貞政先生：推理小説を読むこと
藤本先生：松原先生と話すこと	中野早先生：旅行	齋藤先生：走ること

私は、遅い時間に家に帰った日や夏の暑い日でも、毎日湯船につかることを心がけています。湯船につかっている間に、好きな音楽を聞いたり、足のマッサージをしたり、好きな香りの入浴剤を入れたりしています。大学生になって一人暮らしを始めた頃から、この習慣を続けています。湯船につかるとたくさんの良いことがあるので、毎日シャワーだけという人は、ぜひトライしてみてくださいね。

湯船につかるといいことがたくさん！



1日1回の「ありがとう」

今日、「ありがとう」という言葉を使いましたか？「ありがとう」は、もともと「有り難し(=有ることが難しい)」という仏教の言葉に由来しますが、今では感謝の気持ちを伝える言葉として広く使われています。誰かにやさしくされたり、何か手伝ってもらったりしたら、「ありがとう」と伝えましょう。すると、不思議なことに、自分自身も幸せな気持ちになれます。1日1回「ありがとう」と言えたら、その日は「幸せな日」です。

3年生は明日から、待ちに待った修学旅行ですね。1年生も7月には広島平和学習のために、電車やバスなどに乗ることがあります。乗り物に乗ると、気分が悪くなる人はいませんか？乗り物酔いをする人は、事前に対策を心がけて、楽しい時間を過ごすことができるようにしましょう。

乗り物酔いを防ぐには

乗り物酔いが心配で学校行事や旅行を楽しめないという人もいるかもしれませんね。実は乗り物酔いは心理的な影響を受けやすいので、「酔うかも…」という不安を取り除くためにも、次のような予防対策をしっかり行うようにするといいですよ。

■乗る前の対策：睡眠を十分にとる、空腹も満腹も避ける、からだを締めつけない服装にする、酔い止めの薬を飲む

■乗っている時の対策：頭を揺らさないようにする、読書はせず遠くの景色をながめる、呼吸は深くゆっくりとする

酔わない

大丈夫



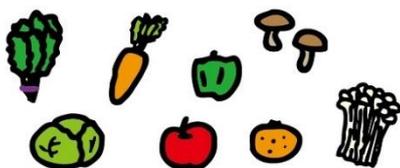
自己暗示をかけるのも効果的です！

栄養に関する授業を実施しました！

4月24日に、柳井市学校給食センターより栄養教諭の河野先生に来ていただきました。みなさんが今必要な栄養について、より専門的な内容を学ぶことができましたね。5月には第一回目の「自分で作るお弁当の日」もあるため、調理の方法やお弁当に入れる具材などについて、考えることができましたね。ぜひ栄養たっぷりの美味しいお弁当を作ってくださいね。

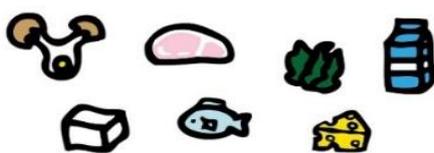


緑のグループのたべもの



からだのちょうしをととのえる

赤いグループのたべもの



からだをつくる

黄色いグループのたべもの



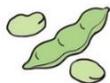
エネルギーのもとになる

旬の食材クイズ

5月によくとれる旬の食材はどれ？ ←お弁当づくりのポイントは次の中から5つ選んでね。

「おいしそう」

そらまめ



じゃがいも



トマト



とうもろこし



きゅうり



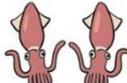
だいこん



ブリ



ホタルイカ



ヒラメ



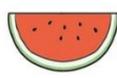
夏みかん



りんご



スイカ



茶葉（緑茶）



※えそらまめ、じゃがいも、ホタルイカ、夏みかん、茶葉（緑茶）

「**お**かずは冷めてから**い**ろどり

よく**し**ゆんのものを**そ**れぞれバ

ランス良く**う**ごかないように詰め

ましょう」と学び、4月の旬の食材について、クイズが出ましたね。

今回は、5月の旬の食材について考えてみましょう。

画像出典：「健康教室」東山書房