ほけんだより5月

令和５年５月１日
渋谷区立上原小学校
校　長　佐伯　孝司
養護教諭　矢部　佐保莉

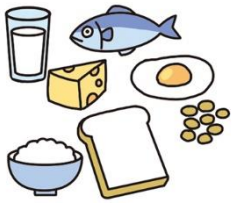
みなさんの学年が一つ上がってから、１か月が経ちました。新しい教室、新しい教科、ドキドキの毎日だったと思います。５月は、そんな緊張がだんだんとほぐれていく時期です。それとともに、心と体の疲れが出やすくなっています。「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に毎日を過ごしてくださいね。

1日のスタート！ 朝ごはんはなぜ大切？

朝ごはんを食べると？

- 体温が上がって、からだが目をさます
- 脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたらきます
- 腸がしげきされ、うんちが出やすくなります

早ね・早起き・朝ごはんは、一日の体調を決めます。
その中でも朝ごはんは、勉強や遊ぶことのエネルギーのもとになります。
しっかり食べて一日をスタートさせましょう。



どんなものを食べるといいの？

- たんぱく質→体温を上げます
  例えば…肉、魚、大豆製品、牛乳・乳製品など
- 炭水化物→脳へのエネルギーになります
  例えば…ごはん、パン、めん、シリアルなど

★野菜やくだものもくわえると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ！

5月病に注意して！

最近、気分が落ちこんだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ゴールデンウィーク後にみられるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった、春の環境変化の中で頑張ってきた人、まじめな人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近おかしいなと思ったら、次の方法を試してみてください。

- □モヤモヤを吐き出す
  （信頼できる人に話す、日記を書くなど）
- □早ね・早起きを心がける
  （睡眠をたっぷりとる）
- □朝、近所を散歩する
  （太陽の光を浴びる）