



千葉市立稲毛高等学校  
千葉市立稲毛高等学校附属中学校  
保健室

桜の季節もいいけれど、この時期は新緑が目に見え、すっきりと晴れた日は心も体も元気になります。1年生の皆さんは、学校生活にはもう慣れましたか？ たくさんの新しいことがあった4月が過ぎ、5月は緊張した気持ちがほぐれて、疲れが出てくる時期でもあります。でも、これから夏に向かって学校行事も盛りだくさん！ 疲れを溜めないよう、生活リズムを整えましょう。

# いつもの自分を振り返ってみよう



スポーツテストや身体計測、健康診断と、5月は自分のからだを知る機会が多くあります。見たくない結果がある人もいるかもしれませんが、その結果が今のあなたです。そして、これからの生活で気をつけることが見えてくるのではないのでしょうか。

## 姿勢 に気をつけよう

勉強しているときや、スマホに熱中しているとき、猫背になっていませんか？

姿勢が悪いと

- 目と、本やスマホの距離が近くなる
- 長いあいだ姿勢が悪いと、骨にも影響する
- 内臓が圧迫される
- 首や肩に負担がかかる

すわったときの正しい姿勢は

- いすに深く腰かけて、背すじを背もたれにあわせてしっかり伸ばす。
- いすにすわったとき、床に足がぴったりつく。
- 机とおなかをはなれている。



## 距離 に気をつけよう

目との距離はどれくらい？



- 本を読んだり、勉強をするときは 30cm 以上
- パソコンやスマホのディスプレイとは 50cm 以上

## 体重 が急に増えた人は、こんな生活になっていませんか？



- 食事の時間が日によってバラバラ
- 夕食の時間が遅い
- 早食いをしてしまう
- あんまり運動をしていない
- 朝ごはんを食べずに お昼ごはんをドカ食いしてしまう
- 清涼飲料水をよく飲む
- お菓子を食べるときは袋のまま食べる

## 音 に気をつけよう

毎日のようにイヤホンやヘッドホンを使う人はヘッドホン難聴に注意

- 長時間聴かず、耳を休ませる (CD1枚くらいが限度)
- イヤホンで音楽を聴いていても、人の話し声が聞こえるくらいの音量にしよう
- 体調の悪いときは、イヤホンなどで音楽を聴かない



## 休憩 をとろう

- 近くをずっと見ていると、ピントをあわせる目の筋肉は緊張したまま。こまめに休憩を入れて目を休ませましょう
- 1時間くらい勉強したら、10分くらい休憩
- パソコンやテレビゲームは、40分以上続けない



# あさ 朝ごはんはんで3つのスイッチオン

毎日の朝ごはん、皆さんはちゃんと食べて来ていますか？「寝るのが遅くて今朝は寝坊しちゃって・・・」  
「コーヒー1杯で済ませた～」そんな声を、保健室でもよく聞きます。でも、朝ごはんは1日の活力源。朝からフルコースを、とは言いませんが、“3つのスイッチをオンにできる食べ物”を、上手に取れるといいですね。

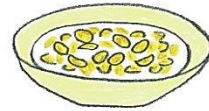
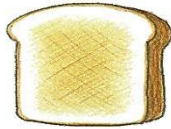
スイッチ

その①

## あたまスッキリスイッチ

脳は、夜寝ている間も休みなくエネルギーを使っています。ですから、朝起きた後の脳は、エネルギー切れの状態に。朝ごはんを食べると、脳に栄養が行きわたり、脳の働きが活発になります。「集中力」や「やる気」も、ぐんとアップ！

脳のエネルギーのもとは・・・**主食**

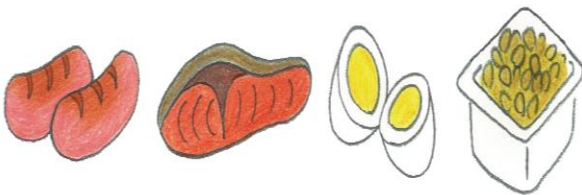


人間は寝ているとき、脳が活動を抑えるので、体温が少し下がっています。朝ごはんを食べると、脳が目覚め、下がっていた体温が上がって、元気に体を動かせるようになります。



朝ごはんを食べていると、お腹の中（胃や腸）の動きも活発になり、排便を促します。お腹に溜まっていた食べ物のカスやガスも、体の外に出て、お腹スッキリです。

からだをあたためやすいのは・・・**主菜**



スイッチ

その②

## からだホカホカスイッチ

お腹をスッキリさせるのは・・・**副菜**



スイッチ

その③

## おなかスッキリスイッチ

健康診断が続いています！

治療勧告をもらったら

お早めに病院へ！！

