

# ほけんだより



令和7年5月号  
奈良県立山辺高等学校  
保健室

新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか。つい生活リズムが崩れてしまった・・・という人も多いかもしれません。今日から連休モードから少しずつ通常モードに戻していきましょう。



## そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

### カウンセリング 今月の予定

5/ 1(木) 5/ 8(木)  
5/15(木) 5/22(木)

行ってみたいと思う人は、  
保健室や担任の先生に  
連絡してください

リフレッシュのアイデア

- ひとりでゆっくりする
- スマホを置いて散歩する
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- 一緒にいて楽しい人とおしゃべり
- ゆっくりと深呼吸をする
- 睡眠時間を多めにとる
- ストレッチ
- 時間をかけて
- etc...



先日、炊飯器が突然壊れてまして、突然というか、ちょっと前兆はあったのを無視していたのです。ネットで調べると炊飯器の寿命は、3~6年らしい。壊れた炊飯器、16年使っていました。ほぼ毎日、我が家のお米を炊いてくれました。16年間、お疲れ様でした。ありがとうございます。



朝ご飯、食べた方がいいよね～  
いいことしかないよね～

# 朝ごはん<sup>あさ</sup>でこんな<sup>か</sup>に変わる?!

## ★ 朝ごはんを食べた ★

**頭** 脳が目覚めて  
勉強に集中できる



**おなか** 腸が動いてうんちが  
気持ちよく出る



**体** 体温が  
上がって  
元気に  
動ける

## ★ 朝ごはんを食べていない ★

**頭** エネルギー不足で  
頭がぼーとする



**おなか** 腸が刺激されず  
うんちが気持ちよく出ない



**体** 思い切り  
遊ぶ元  
が出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには  
まず朝ごはんから。



## ご飯派？ パン派？ 食べない食べられない派？



【朝食】食べた方がいいことは、みなさん、きっと分かっていますよね。  
『時間がない』『食べたらお腹が痛くなる』『お腹がすいていない』  
などなど、理由はそれぞれ。

でもね、どんな理由があっても、やっぱり、食べた方がいいのです。  
毎日食べている人は、続けましょう。

食べていない人、おにぎり1つ、パン1つから始めましょう。

