



平成30年6月  
保健室

## ★朝ごはんを食べていますか？★

朝ごはんは寝ている間に消費したエネルギーを補充し、脳を活性化させます。他にも寝ている間に低下した体温を上げたり、生活リズムを整える役割を持っています。しっかり目覚めきっていない身体に活動のスイッチを入れるために、朝ごはんをとることは大切です。

### 朝ごはんに必要なのは3つ！

ごはんやパンなどの  
「炭水化物」

脳はブドウ糖を消費して活動しています。大切なエネルギー源のひとつです。

牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵などの良質な  
「たんぱく質」

タンパク質は筋肉や臓器を作り、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。

野菜やくだものなどの  
「ビタミン・ミネラル類」

体に活力をつけるためや脳がブドウ糖を消費するときにも欠かせません。



### 6月の保健行事予定

6/7 (木) 眼科検診 1年生・2、3年生の事前調査により抽出された人対象  
6/19 (火) 26 (火) 耳鼻科健診 1年生対象

## ★ストレスや疲れに負けない、心を整えるコツ★

1. 自分をほめる  
⇒自分のことをほめるとストレスホルモンである物質を20%も減少させることができます。  
例：「今日も1日よく頑張った！」「人に優しくした自分えらいぞ！」
2. 「もしかして・・・」の考え方は捨てる  
⇒あるかどうか分からない可能性を考えることで、時間が無駄になり、今やらなければならないことが後回しになってしまいます。  
\*リスクマネジメントのための「もし」は必要ですが、それ以外は考えてもキリがありません。
3. 小さな幸せを見つけるクセを習慣化させる  
⇒ポジティブ思考でいることでストレスは短期間で解消されます。
4. 早く寝る  
⇒脳が元気を取り戻し、その日の記憶を整理してくれます。眠ることで気持ちは安定し、パフォーマンスも向上します。
5. 深呼吸をする  
⇒1分でいいので呼吸に集中してみてください。一生懸命になっているとき、ストレスを感じているときは呼吸が浅くなっていることが多いです。

### 望ましい呼吸法



ストレスを感じると呼吸が浅くなります。呼吸が浅いと交感神経が働き、身体が緊張状態、戦闘モードになってしまいます。呼吸を深くすると、副交感神経が働き、身体がリラックスモードになります。