

# ほけだより

## 5月号

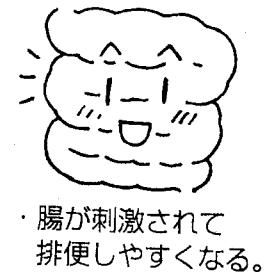
鹿屋工業高等学校

生徒保健委員会

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。もう新しい環境には慣れましたか？この季節は1年の中でも1番過ごしやすい時期といわれています。ただ一方で、5月は今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期です。「疲れたなあ」と思ったら、無理をしないで早めに休養をとって下さい。

## 1日のスタートは朝食から！！

### ○ 朝食の効果



### 一方、朝食を食べないと……



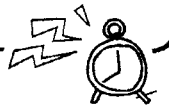
### ○ 欠かさずに食べるには、どうしたらいい？

#### 理由 1, [食べる時間がない]……



#### 理由 2, [朝は食欲がない]……

夜遅くまで起きていて、朝はギリギリまで寝ているといった生活を送っている場合は、朝食を食べる時間がとれません。「早寝早起き」を心がけ、生活リズムを整えましょう。



遅い時間に夕食や夜食を食べると、朝になってもあまりお腹が空いていないことがあります。夕食の時間はあまり遅くならないようにし夜食は控えめにしましょう。

# 5月病って？

新緑が目にあぶしい、さわやかな季節になってきました。ところが、ゴールデンウィークが明けた後くらいから、[5月病](ちなみにこれは俗称で、医学用語ではありません)と呼ばれる症状が見られる人も出て来ています。

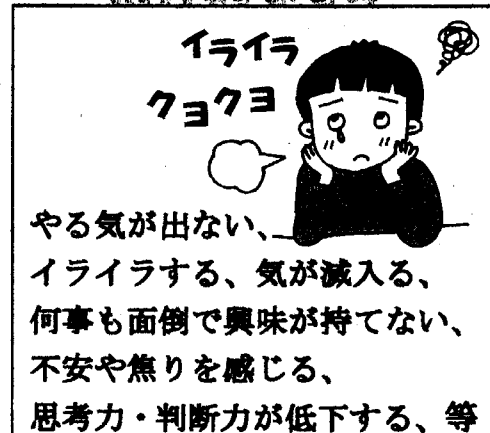
新しい環境や人間関係にうまく適応できず、心身ともに疲れがたまってきて、そうしたストレスから様々な症状が現れてきます。とくに、真面目で几帳面な人や内向的な性格の人がなりやすいといわれています。

## よくみられる症状

### 身体的なもの



### 精神的なもの



## ストレスにおすすめの食べ物

- カルシウム…精神を安定させる働きがあります。

牛乳、ひじき、小魚など

- ビタミンC…ストレス解消に効果アリ。

レモン、ほうれん草、イチゴ、大根、ピーマン、  
キャベツなど

- ビタミンB<sub>1</sub>…不足するとイライラの原因に。

豚肉、しいたけ、ウナギ、玄米など

- ビタミンB<sub>6</sub>…不足するとつかれやすく、イライラの原因に。

玄米、キウイ、バナナ、パイナップルなど

