

ほけんだより

2021/5/27
板橋有徳高校
保健室
VOL. 2

ストレスと上手につきあおう！

新学期が始まって2か月が経とうとしています。環境が変わると、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみましょう。

〈こころのSOS〉

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない

〈からだのSOS〉

- 頭・肩・お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなる・食べ過ぎる

SOSに気がついたら、できるだけ早い対処が大切です。ひとりで頑張りすぎず人に話したり、紙に書いたり、自分に合ったストレス対処法を見つけましょう。

有徳には毎週水曜日、相談室に槇島先生が来ています。

悩みや相談がある人はお話ししてみてください。予約は保健室か職員室へ。



先生

自分のことを話すのもストレス対処法の1つです。相談室でお待ちしております。



感染症を予防するためには、「バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけ、手洗い・咳エチケットを習慣づけることが大切です。

ところで、栄養バランスのよい食事とはどんな食事でしょうか？食品はその働きによって大きく3つのグループに分けることができます。1つのグループに偏らず、3つのグループからまんべんなく選ぶことで、栄養バランスをととのえることができるんですね。

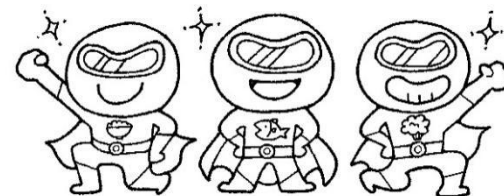


偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

みんながそろえば
栄養満点！



4月に行った健康診断の結果と、治療や詳しい検査の必要な人には「お知らせ」を配布しました。

- ☆保護者の人にきちんと報告しましょう。
- ☆「お知らせ」をもらった人は、早めに専門医にみてもらいましょう。

栄養バランスのよい食事、できていますか？

いさがし

✿ほけんだより✿ 7つのまちが



左奥の木/右奥のロジ/ハク/真ん中のテントの入り口/丸めて立ててあるシート/の長さ(真ん中より少し左)/右はじの女性の髪形/手前の靴の向き/右手前のハンギングコンロの取っ手