

# ほけんだより 5月



## “嫌なこと”ほど忘れられない

なんであんな嫌な  
言い方をするんだろう!

のはどうして?

あんな失敗を  
するなんて恥ずかしい…



嫌なことほど、なかなか  
忘れられなかったりしませんか?

## 脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗ないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

## うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう!」と前向きに捉えられるようになるといいですね。



## 健康診断、まだまだ続きます



## 健康診断の日程

5月6日(金) 内科検診(1・2年生)

5月10日(火) 歯科検診

5月19日(木) 耳鼻科検診(1年生)

5月25日(水) 尿検査

6月6日(月) 心電図検査

6月7日(火) 貧血検査(2年生)

## 脳とお腹は、ちよう仲よし

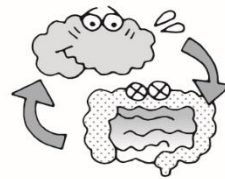
けんかしちゃって  
食欲がない

悩みがあつて  
胃がキリキリする

緊張すると  
お腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは?」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは? というわけです。



脳と腸はとても仲よし。  
腸が健康なら脳も、  
いいちようし!

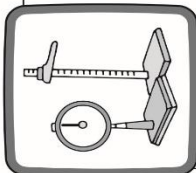


# スマイル

健康診断の結果はどうでしたか？健康診断は病気がないか調べるのはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。健康な体をつくり、そしてまもっていきけるように、毎日の生活に取り入れやすいアドバイスを集めました。

## 健康診断の結果を生かそう！

# 健康な体をまもる アドバイス！



### 身体測定

健康な体をまもるアドバイス！

- ★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気を付けよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう



太りすぎ・やせすぎになっていませんか？

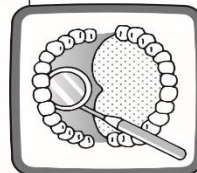


太りすぎでいた人は…

- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げものなど脂っこい食事を減らそう

やせすぎでいた人は…

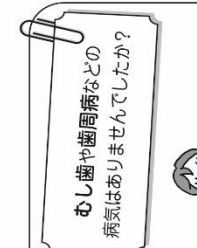
- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしよう



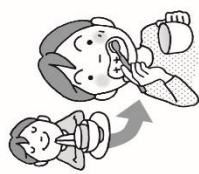
### 歯科健診

健康な歯をまもるアドバイス！

- ★ ご飯を食べた後や夜寝る前は歯をみがこう
- ★ 歯は1本ずつついでにみがこう
- ★ 歯と歯ぐきの境目もみがこう
- ★ 歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう



むし歯や歯周病などの病気がありませんでしたか？



## 「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていますか？



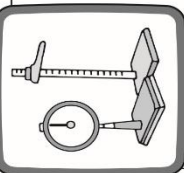
重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

痛いのは嫌だ

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



### 視力検査

健康な目をまもるアドバイス！

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう

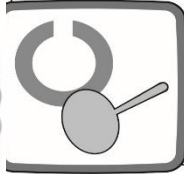


見えにくくなっていませんか？



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう



### もしもして…

## 5月病!?

こんな症状はありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなつた

入学・進級の機会に「がんばるぞ！」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友達やおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがあ  
る人は、保健室に相談  
に来てくださいね。

