



新学期疲れにご用心！

新学期は、新しい環境に慣れようとして、自分でも気付かないうちに疲れがたまっているものです。その状態のままゴールデンウィークに突入し、友達と遊んだり、家族でレジャーに出かけるなどして、結局あまり休養をとれていない人も多いのではないのでしょうか。ゴールデンウィーク明けは、そんな人が体調を崩しやすい傾向にあります。この時期は意識的に早めに寝て、睡眠を十分取るようにしましょう。なお、寝る直前までスマホや携帯をいじっていると、睡眠の質を下げることになるので厳禁ですよ！



保健相談部より

5月・6月健診日程

- | | |
|----------|-------------|
| 5月19日（火） | 身体測定・新体力テスト |
| 21日（木） | 内科検診…1年生 |
| 26日（火） | 歯科健診…1年生 |
| 6月10日（水） | 耳鼻科検診…1年生 |
| 16日（火） | 眼科検診…1年生 |
| 19日（金） | 歯科健診…2年生 |

※皆さんが健康かチェックする大切な検診です。事前に注意事項を確認し、当日はスムーズに受診できるようにして下さい。

音楽の癒やし

近年の研究で、自然界の音は1/fゆらぎという規則正しさと不規則さがバランスよく調和したパターンになっていることが、わかりました。このパターンが人に心地よさを与えるようです。

自然界の音ではなくても、モーツァルトな

どのクラシック音楽はこのパターンをもって

いるそうです。



朝食食べていますか？

中間考査が終われば、あっという間に高総体です。当日、最高のパフォーマンスをするためにも、体力作りはかかせません。

体力作りに、日々の練習は重要です。同時に、日々の食事も重要だということは、みなさん知っていると思います。バランスのとれた食事を心がけている人も多いかもしれませんが、食事の回数や間隔もとても大切です。

特に朝！人の体は夕食の栄養を使って、夜寝ているときに回復（修復）します。また、寝ている間は栄養を摂ることができないので、朝に栄養を摂ることは、一日を元気にスタートさせるためにとても重要なのです。

脂肪は夜の中に蓄積されるので、朝にたくさん食べても脂肪にはなりません。体は食事を摂ると、消化をするために活動を開始します。体重を気にしている人も、朝食を摂ることで太ることはありません。食事の間隔を空けることで、脂肪をためこみやすい体になってしまうのを防ぐためにもぜひ朝は食べてください。

現在、長時間空腹の時間をつくる等の様々なダイエット・健康法がありますが、はっきりした根拠はありません。今、みなさんは「生涯丈夫な体」を作る時期です。

健康な体は、スポーツだけでなく、勉強にも影響します。実は、脳がもっとも栄養がなくなると働きが鈍くなり、エネルギーを消費する器官です。普段食べていない人も、成績アップと体力アップを目指して、明日から朝食を摂るようにしましょう。



世界禁煙デー 5月31日

タバコの3大有害物質は

ニコチン タバコをやめられなくする原因物質。血管を収縮させる。

タール 発がん性物質。通り道の細胞にダメージを与える。

一酸化炭素 血液中の酸素を運ぶ力を弱くして、全身を酸欠にする。

タバコが招く主な病気

がん 肺がん・あらゆるがん

循環器の病気 狭心症・心筋梗塞

呼吸器の病気 肺気腫・慢性気管支炎

歯周病にもなりやすくなる

ちょっと目を閉じて想像しよう。

5年後のあなた、

それでもタバコを吸っていますか？

