



科学技術定時制保健室  
令和 7 年 5 月 8 日

新しい学年になって、1ヶ月余が過ぎました。新しいクラスに新しい授業、新しいアルバイト・・・など。環境の変化を皆さんはどのように感じていますか。メンタルヘルスの研究によると、環境の変化はストレスとなり心身へ影響するといわれています。「身体がだるい・・・」「眠れない・・・」「食欲が無い・・・」など、気になる症状が少しでもある時は無理せずに保健室を利用してください。まずは、自分の体調の変化に気づくことが健康管理の第一歩です。

なお、メンタルヘルス対策は、さまざまありますので自分なりの方法を見つけてみましょう。悩みを打ち明けることや相談することは、エネルギーが必要です。けれども、自分一人で抱え込まずに信頼できる周りの大人や専門家に相談してみませんか。

# それ、<sup>ココロ</sup>心や<sup>からだ</sup>体からの SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

**からだ 体のサイン**

- あたま いた 頭痛い
- ぐっすり ねむ 眠れない
- しよくよく 食欲がない
- つか 疲れがと 取れない
- あさ 朝なかなか お 起きられない
- なか ちようし お腹の調子が わる 悪い

**ココロ 心のサイン**

- き で やる気が出ない
- かんが 考えが まとまらない
- なんとなく げん き で 元気が出ない
- しゆうちゆう 集中できない
- イライラする
- きぶん 気分が すぐれない
- ひと あ 人と会いたくない
- きゆう 急に 泣いてしまう

ひと 一つひとつはちょっとしたことでも、まいにちつづ 毎日続いたり、いくつかあ 当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。  
のんびりする時間をとりましょう。

## \*メンタルヘルス対策\*

生活リズムを整えましょう。

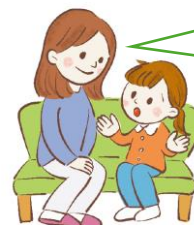


### ココロのために リラックス タイム を作ろう

！！ 見つけよう !!  
自分のストレス解消法



相談室も  
利用してくださ  
いね。



めざせ食生活改善

# 栄養3・3運動

3色の食品群



栄養3・3運動とは

毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」をとろうという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずは **ちよい足し** からスタート！



定時制の給食は、高校生用に栄養バランスが考えられています。毎月のメニューは、学校 HP にアップしています。

静岡県立科学技術高校定時制給食 献立表 令和7年5月

日	曜日	朝食	昼食	汁物	小鉢	小鉢	デザート	牛乳
1	木	白飯	豚汁	味噌汁	納豆	漬物	フルーツ	牛乳
2	金	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
3	土	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
4	日	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
5	月	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
6	火	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
7	水	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
8	木	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
9	金	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
10	土	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
11	日	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
12	月	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
13	火	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
14	水	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
15	木	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
16	金	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
17	土	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
18	日	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
19	月	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
20	火	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
21	水	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
22	木	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
23	金	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
24	土	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
25	日	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳
26	月	白飯	カレーライス	味噌汁	漬物	漬物	フルーツ	牛乳

そろそろはじめましょう

# 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

**水分補給**

水分をこまめにとろう

**睡眠**

ぐっすり眠れる環境を整えよう

**体調管理**

体調を整え丈夫な体を作ろう

キレイ博士といっしょにチェック！

キレイでできているかな？

からだ、

**歯**

朝起きた時や食事後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。

**前がみ**

前がみが目にかかっていると、毛が目傷つけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さに切るか、ヘアピンなどでとめよう。

**手**

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。

**つめ**

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。

**体**

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も替えてね。

**ポケット**

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみやしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。

清潔習慣は、健康や安全な生活に重要です！

参考文献:「健」