



5月が終わりますが、寒暖差が激しいため、体調を崩しやすい季節です。また、この時期は、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。睡眠時間や食事の内容など、体調管理にいつも以上に気を配って生活しましょう。

最近、体調不良による来室者の半数以上は、朝食をとっていないことが多いです。学校で1日元気に過ごすためにも、しっかり朝食をとりましょう。



## こんな人はいませんか?

朝ごはんを食べる時間がない



朝は食欲がなくて食べられない



朝は食べる習慣がなく、用意されていない



生活習慣を見直そう!

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



一品から始めてみよう!

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれないですね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



## 定期健康診断終了

定期健康診断が終了しました。異常の疑いや経過観察が必要な場合は、結果がわかり次第お知らせしています。学校での健康診断は、医療機関への受診や治療が必要かもしれないケースを見出すものであり、すぐに病気を診断されるものではありません。しかし、学校医や検査機関からの「医療機関を受診・治療したほうがよい」というアドバイスは大切です。検査が必要な場合は、早めに病院で受診し、その結果をお知らせください。

安心して学校生活を送れるよう、そして体育、部活動や学校行事に参加できるようにしましょう。



## 「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。  
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

### 比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

### 他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる  
ところから。



### グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

## 学年別 身長・体重の平均値

4月24日(木)の身体測定結果より

		身長(cm)		体重(kg)	
		江別高校	全国	江別高校	全国
男子	1年生	169.9	168.6	60.5	59.0
	2年生	169.7	169.9	60.9	60.5
	3年生	170.9	170.8	62.4	62.2

		身長(cm)		体重(kg)	
		江別高校	全国	江別高校	全国
女子	1年生	156.6	157.1	52.1	51.1
	2年生	156.8	157.7	52.4	52.0
	3年生	157.4	158.0	52.6	52.5

※全国の平均値は「令和6年度学校保健統計調査」によるものです。

## ゲーミフィケーション

ゲームをついつやりすぎてしまう…。それはゲームにはやりたくなるしかけがたくさん施されているからです。逆にこのしかけを使えば、ゲーム以外のいろんなことを楽しくこなす手助けになります。ゲーミフィケーションと呼ばれているそうです。

### ①まずは報酬を決める

ドラマを1話分見る、好物のお菓子を食べる、SNSを見る、など。

### ②目標タイムを決める

たとえば、「この課題を、○時までに終わらせる」など。コツは自分がクリアできるレベルにすること。クリアできれば①で決めた報酬をゲット。クリアできなければもう一度目標を決めて再挑戦です。



制限時間を決めるとすべきことが早く終わるので、自由時間も確保しやすくなるはず。ただし、本物のゲームは睡眠時間を縮めないよう、ほどほどにしてくださいね。