



一宮市立葉栗中学校
令和7年5月1日

「八十八夜（はちじゅうはちや）」という言葉聞いたことはありますか？ 立春から数えて88日目のことで、天気が落ち着いて種まきや田植えを始めるのにぴったりな時期と言われています。昔の人は「八十八夜」から夏の準備を始めていたそうですよ。今年の八十八夜は5月1日です。気温の高い日も増えているので、5月は熱中症予防を意識して過ごし、みなさんも夏の準備をしていきましょう。



5月の保健目標

規則正しい生活をしよう

環境や気温の変化で、体のだるさや不調を感じることはありませんか？ 調子が悪いと感じる時は、一度生活習慣を見直してみましょう。特に、食事内容にも目を向けてバランスを意識してみると、生活リズムも整いやすくなりますよ。



めざせ食生活改善

栄養3・3運動

3色の食品群

赤色

体（血や肉）をつくる

- 肉類 ● 魚類
- 卵類 ● 大豆製品
- 乳製品



黄色

体を動かす力になる

- ごはん類 ● パン類
- 麺類 ● 芋類
- 油類 ● 砂糖類



- 野菜 ● きのこと類
- 海藻類 ● 果物類

緑色

体の調子を整える



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！

例 パンに **ちよい足し**



うどんに **ちよい足し**



心のメンテナンス、大丈夫?

新学期が始まってそろそろ1か月。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりしている人も多いと思います。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみて、今の自分に当てはまるものはありますか?

- ☐ イライラする
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 朝、起きられない
- ☐ 友だちや家族と話をしたくない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 勉強に集中できない



ひとつでも当てはまったらちょっとお疲れモードかも?
自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。



がんばりすぎない



体を動かす



感情を紙に書く



一人で抱えこまない



好きなことをする



「ちょっと前向きになれるかも?」な考え方のエッセンス

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。