

# 5月ほけんだより



5月がつは体からだと心こころに疲れつかが出てくる時期でです。体からだが疲れつかてくると心こころも疲れつかてきます。心こころの疲れつか

れは体からだにストレス反応はんのうを引き起こひします。その結果けっか、免疫力めんえきりよくを低下ていさせて感染症かんせんしょうにかかり

やすくなったり、二次的にに様々じてきな病気さまざまを誘発びょうきします。

疲れつかを癒いやして毎日まいにちを元気げんきいっぱいすに過ごすしましょう！

疲労を解消するには？

◎【軽い運動】疲れつかているときに体からだを動かうごかすことは逆効果ぎやくこうかのように思おもいますが、疲労回復物質ひろうかいふくぶっつの反応はんのう

性せいが高たかまるため、結果けっかとして疲労ひろうが軽減けいげんします。

◎【睡眠時間をしっかりとる】睡眠すいみんは体からだと心こころを休やすめます。

◎【一日の中にくつろぎタイムを】ストレッチや趣味しゅみなどを楽たのしむためのゆったりとした時間じかんを持ちましよう

△【ゲームでストレス解消？】テレビゲームやスマホアプリなどのゲームは、身体的に負担しんたいてきがかからな

い短時間たんじかんであれば幸しあわせホルモンよと呼ばれるオキシトシンぶんびつが分泌ちようじかんされるかもしれませんが、長時間ちようじかんになると

身体的負担しんたいてきがかかり、逆さかにストレスぎゃくとなります。



5月の予定

7(火)～10(金)腹囲測定 / 13(月)～17(金)体重測定

17(金)三浦医師来所 / 20(月)～24(金)身長測定

磯貝医師来所日は未定です。