

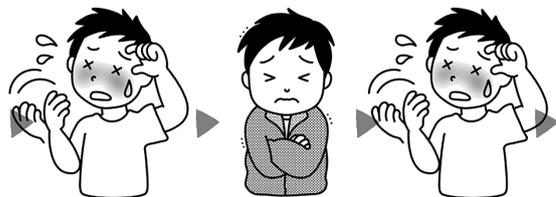


## 結果をもらったらどうする？

健康診断の結果をもらったAさんとBさん。Aさんは「むし歯ができていいのか、早く歯医者に行かないと!」と、お家の人に結果を渡しました。Bさんは「視力検査の判定『C』なんだ。まあいっか。」と、部屋の引き出しにしまっけてしまいました。どちらが正しいか、皆さんならわかりますよね。健康診断の結果は、今のあなたの体の様子を伝える大切な情報。治す必要があるときは、早く受診するようにしてくださいね。



## 寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節 こまめに、ね。

スポフェスの練習も始まります。熱中症予防のためにも、暑い時は早めに上着を脱ぐようにしてください。体調管理をしっかりしましょう。

## 食べられない そのワケは？ 朝食お悩みQ&A

Q. 朝は食欲がありません…。



A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。



Q. 朝食を食べる時間がとれません…。



A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をおいても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。



Q. 朝食の用意ができません…。



A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみてもいいでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です!

