



保健だより 「2学期準備号」

令和6年 8月26日
東播工業高校 保健室

休みモードから学校モードへ 「生活リズム」を取り戻そう！

久しぶりの登校ですね。体調・気分はどうか？ 夏休み中、朝寝坊や夜更かしをしていた人も多いと思いますが、その調子で2学期を迎えると「怠い」「イライラする」「学校に行きたくない」となりやすいです。機嫌よく新学期をスタートさせるために、今から生活リズムを改善しましょう。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

一人で悩まずに、相談してください。

一人で悩んでいると、だんだん気持ちが苦しくなる場合があります。頼ることは、恥ずかしいことはありません。以下を参考に、信頼できる人に話してみましょう。



保護者・家族の方

信頼できる友達、仲間、知り合いの人

学校の先生 … 担任、部活動顧問、その他の先生

厳しい先生も、ピンチの時には力になりたいと思っています。



スクールカウンセラー … 相談したい時は、保健室に連絡してください。

悩み事の相談に乗る専門家です。先生や家族には話づらいことも、皆さんの秘密を守りながらきいてくださいます。



24時間子どものSOSダイヤル（文部科学省） … なやみいお 0120-0-78310

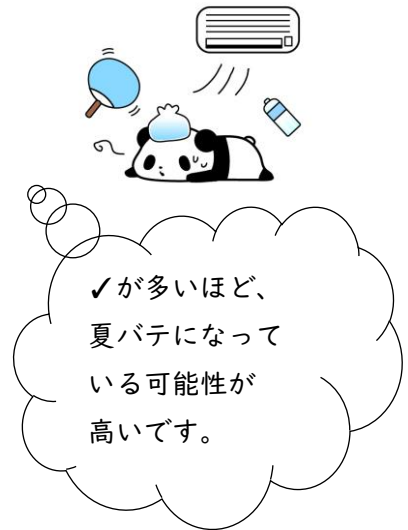
「子どものSOS相談窓口」（ホームページ）からチャット相談もできます。

保健室もいつでも相談を受け付けています。

「夏バテ」を解消しよう！

↓当てはまる項目に✓

	屋外と屋内の出入りが日中に3回以上ある
	エアコンの設定は25度以下
	夜、なかなか眠れない
	一日の大半を、冷房が効いた場所にいる
	イライラしがち
	生理痛がひどくなる
	頭痛、肩こり、むくみがひどくなる
	お腹を下しがち
	温かい食べ物よりそうめんなど冷たいものを食べるが多い
	飲み物はほとんど冷たいものを飲む



“いまどき夏バテ”の原因

- ① 冷房 … 気温差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなります。
- ② 冷たいものの食べすぎ … 胃腸が冷えて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こします。



「夏バテ」解消に効果があること

食事	ポイントは“疲れをとる”こと。特にビタミンB・クエン酸は疲労回復効果が高いです。		
	夏バテに効く栄養素		
	タンパク質	筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる	豚肉・カツオ・枝豆 など
	ビタミンB群	疲労回復やエネルギーの代謝を助ける	まぐろ・うなぎ・豚肉・卵 など
	アリシン	ビタミンB群の吸収を助ける	ニンニク・ネギ・ニラ など
	クエン酸	疲労物質を体外へ排出する	酢・梅干し・レモン など
	ネバネバ成分	消化を促進し、胃粘膜を保護する	納豆・オクラ・長いも など
	<ul style="list-style-type: none"> ・温かい料理・辛い料理で体を温めよう（血行をよくして発汗を促し、新陳代謝を高める。） ・味噌汁はパーフェクトドリンク（味噌やワカメなどから汗で流れる塩分やミネラルを摂取できる。） 		
睡眠	睡眠には疲労回復、ストレス解消などの効果があります。		
	よく眠れるように、		
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日、同じ時刻に起きよう ・朝日を浴びよう ・朝ごはんを食べよう ・定期的に運動しよう ・ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう（自律神経が落ち着き、体と心がリラックスします。） 		
	軽い運動 … ジョギング、ストレッチ、ラジオ体操なども効果があります。		

