



保健だより「2学期準備号」

令和5年 8月24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。今の体調、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。そのまま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。2学期を機嫌よくスタートさせるため、今日から生活リズムの改善を意識しましょう。

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



一人で悩みをかかえていませんか。



Q. 悩みごとって一人で解決するものですか？

A. いいえ。一人で悩みをかかえていると、だんだん気持ちが苦しくなる場合があります。信頼できる誰かに話してみましょう。頼ることは、恥ずかしいことではありません。例えば↓の人に話してみてもはどうでしょう？

○ 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

普段は厳しい先生も、皆さんがピンチの時には力になりたいと思っています。ぜひ、頼ってみてください。

○ スクールカウンセラー …女性・男性のカウンセラーさんに相談できます。

皆さんの悩み事の相談に乗る専門家です。先生や家族、友達には話しづらいことも、皆さんの秘密を守りながら話を聞いてくださいます。カウンセラーさんに相談したい時は、保健室に来てください。

○ 24時間子どものSOSダイヤル（文部科学省） … **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。



なやみいお

夏バテを撃退しよう！



かつては、暑さで体力を消耗し食欲が落ちてグッタリする状態を「夏バテ」と言いましたが、今時は、グッタリする原因が他にあることも多いようです。

“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1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。

↓当てはまる項目に✓を入れよう

1	屋外と屋内の出入りが日中に3回以上ある
2	エアコンの設定は25度以下
3	夜、なかなか眠れない
4	一日の大半を、冷房が効いた場所にいる
5	イライラしがち
6	生理痛がひどくなる
7	頭痛、肩こり、むくみがひどくなる
8	お腹を下しがち
9	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
10	飲み物はほとんど冷たいものを飲む

✓がつく項目が多いほど、夏バテになっている可能性が高いです。

✓がついた項目で、どのタイプの夏バテかわかります。

1 2 3 4 5 …冷房バテ

6 7 8 …冷房バテ、食冷えバテ

9 10 …食冷えバテ

夏バテ解消に効果的なこと



食事 ① ポイントは疲れをとること。特にVitB・クエン酸は疲労回復効果大。

夏バテに効く5つの栄養素

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
	消化を促進し、胃粘膜を保護する	納豆・オクラ・長いも	など

- ② 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、新陳代謝を高めます）
- ③ 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ます）

睡眠 疲労回復、ストレス解消などの効果がある睡眠。よく眠れるように、

- ① 毎日、同じ時刻に起きよう
- ② 朝日を浴びよう
- ③ 朝ごはんを食べよう
- ④ 定期的に運動しよう
- ⑤ 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）



運動 軽い運動…ジョギングやストレッチ、ラジオ体操なども効果があります。