

# 保健室だより

No.5 R5. 8

宮城一高保健室

夏休みは十分休養できましたか。8月8日は立秋でした。立秋とは、季節が秋に移り変わっていくころを表す言葉です。そしてこの立秋の次の日から「残暑」と呼ばれます。残暑が厳しく暑い日が続きます。今年の夏は非常に暑かったですが、健康に過ごせましたか。心身共に充電できたでしょうか。夏の疲れは8月後半から秋口にやってきます。学校生活のリズムを作り、早めにケアして乗り切りましょう。

## 夏の疲れは自律神経の乱れ

高温多湿の日本の夏は体への負担が大きく、体温調節を司る自律神経が乱れ全般的なからだの不調を起こします。

自律神経が乱れると…

- 暑さ：熱を発散させ、体温を一定に保つことができなくなる。
- 温度差：体温調整をしようとするため自律神経に負担がかかる
- 体の冷え：血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。
- ストレスを感じやすくなる。

## 夏の疲れが残っていたら



○温かいものをとろう



○お風呂に入っ  
て体を温めよう

○ストレッチなど  
で体を動かそう



○夜は早めに寝よう

## 夏の疲れを解消させる食べ物

肉や魚、野菜や果物など、栄養バランスのよい食事を摂ることが大切です。栄養価が高く、疲労回復効果のある栄養素をとり入れましょう。

### 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



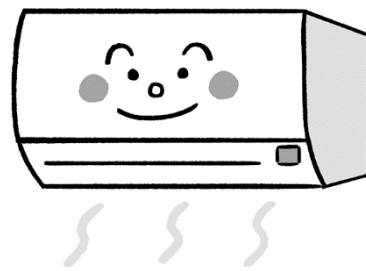
### ムチン

消化を促進し、胃粘膜を保護する

- 納豆 ●オクラ ●長いも など



# 冷やしすぎに注意！



暑い日は外に出ず、冷房が効いた部屋で過ごしたい！！その気持ちはわかりますが、冷房が効きすぎた部屋にこもっているのは、かえって体調不良の原因になります。

スポーツや散歩をして、外に出かけたりして体を動かしていますか？部屋に閉じこもっていませんか。エアコンの設定温度は適切ですか？（28℃に設定するのが望ましいとされています）冷房の感じ方には、個人差があります。体調によっても、違いがあります。教室の座席にもよりますが、温度が低すぎて体調を崩している生徒もいます。適切な温度設定をして皆さんが快適に過ごせるといいですね。フィルターの清掃もきちんとしていっていると効率もいいですよ。もし、寒さを感じるようなら、エアコンの設定温度を上げたり、上着などで調節しましょう。



## なりすましの被害に遭わないために

⚠️ こんな事件が  
起こっています



SNS上で知り合った女の子。好きなバンドが同じで、チャットをしてるとすごく楽しい！ある日、「チケットが取れたから、一緒にライブに行かない？」とお誘いが。もちろん返事は「行く！」。

…当日、待ち合わせ場所には知らない男の人が。むりやり車に乗せられそうになって、慌てて逃げ出した。

SNS上でウソの名前や写真を使って近づいてくる“なりすまし”。趣味が合う＝信用できる人ではありません。「会わない」「会う場合も大人と一緒に」など、自分を守る行動を取りましょう。



## 8月31日は野菜の日

毎日の食生活に欠かせない野菜。今が旬の野菜の栄養素/効用をまとめました。



- かぼちゃ…ビタミンC・E、カロテン（ビタミンA）/免疫強化、美容
- トマト…ビタミンC・E、カロテン（ビタミンA）/免疫強化、美容
- なす…ポリフェノール、カリウム/がん予防、からだを冷やす
- ピーマン…カプサイシン、ビタミンP/新陳代謝を促す、血管を丈夫にする
- きゅうり…カリウム、ビタミンC/余分な塩分を排出する、利尿作用
- とうもろこし…ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>、食物繊維/疲労回復、便秘解消
- 枝豆…ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>、カルシウム、鉄分/疲労回復、貧血防止

今後の予定

- ・カウンセラー来校日  
9月5日・12日・26日
- ・ソーシャルワーカー  
来校日  
9月22日