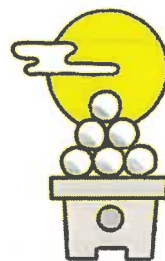




ほけんだより 9月



松江市立第一中学校 保健室

つかで 疲れが出ていませんか？

2学期が始まって2週間が経ちます。保健室では、頭痛や腹痛など体調不良での来室、早退が増えています。また、体がだるい、食欲がないと話す人も多いです。日々忙しいことに加え、朝晩は少し肌寒く日中は暑いという一日の寒暖差の大きい季節への変化に体もついていくのがやっとなで、気づかないうちに体も心も疲れているのかもしれません。

日頃から「適度な運動」と「休養(睡眠)」、「栄養バランスのとれた3度の食事」を柱に、自分で自分の健康を気遣ってあげましょう。また、夜はぬるめのお風呂に入る、疲れているときは早めに休むなど、自分自身のためにリラックスタイムを大切にしてくださいね。

けがをしたら…まず自分でできること

疲れがたまっているときは思わぬけがをすることも…。そんなとき、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひ覚えておいてください！

あらう



きずぐち 傷口についた砂や
どろ よご 泥、汚れを洗い流す。

おさえる



きれいなタオルや
ハンカチでおさえる。

あげる



きずぐち 傷口を心臓より
たか 高くあげる。
(血が出にくくなります。)

ひやす



ぬらしたハンカチや
ビニール袋に入れた
こおり 氷などで冷やす。

夏の疲れが残っていませんか？

まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれない。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す
(睡眠のリズムを整える、朝ごはん)
- ・予定をつめ込みすぎない
(ゆったりモード)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくりつかる
(冷たい清涼飲料水やアイスなどをとりすぎない)



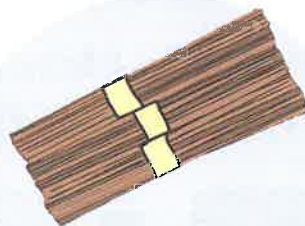
自分の健康を守るのは自分です。だるさや疲れは、「休みたい!」という体からのメッセージ。自分の体をいたわってあげましょう。

◎だるさ・疲労に!おすすめ食材



ぶたにく
豚肉

疲労回復を助ける効果があるビタミンB1を多く含みます。赤みの多い部位がおすすめ。



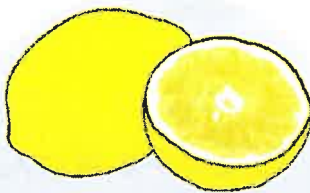
そば

糖質や脂質の代謝を助けるビタミンB1・B2の多い、優秀なエネルギー源。



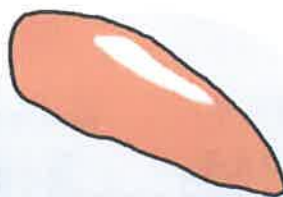
あか
赤ピーマン

緑のピーマンよりもビタミンCが多く、免疫力アップに効果的です。



レモン、グレープフルーツ

クエン酸やビタミンCの補給にぴったり。



とり
鶏むね肉

アミノ酸、抗酸化作用のあるイミダゾールジペプチドが豊富です。

イミダゾールジペプチドは、長時間飛び続ける渡り鳥の原動力になっている栄養素です。

疲労を軽くする効果が研究で実証されていますよ。