

保健だより 9月号

広島桜が丘高等学校 保健室

初めまして。9月1日から広島桜が丘高等学校で養護実習生としてお世話になっている、**竹本亜理香**です。9月21日までの3週間、主に保健室で実習していますのでよろしく申し上げます。

厳しい残暑から本格的な秋へ、刻々と変化する9月は、月初めと月末の気温差が大きい時期です。こうした季節の変わり目には、体調を崩す人が多くなりますが、その原因の一つとしてこの気温の変化があります。気温の変化が、体温の調節をしている自律神経にストレスを与え、免疫力や抵抗力を低下させてしまいます。

夏の疲れも出やすい時期です。いつも以上に体調管理に気をつけましょう。

「からだの調子が悪いな」と思ったら、早めに休むこと。自分の体の声に素直に耳を傾け、無理をしないで適度に休むことが、健康を維持する秘訣です。

健康は規則正しい生活から

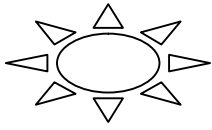
皆さん生活リズムは大丈夫ですか？

夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、次のことに気をつけて、早くリズムを立て直しましょう。

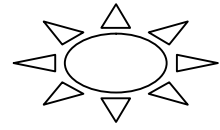
- ① 朝ご飯は、午前中の活動のエネルギーです。しっかり食べて、パワーをつけましょう。
- ② 朝早く起きて、太陽の光を浴びましょう。体の中の時計が正しくなって、リズムが取り戻せます。
- ③ 睡眠不足は体調不良のもとです。早めに布団に入って、7～8時間はぐっすり眠りましょう。

毎日の心構え

- ・早寝早起きをする（夜更かしをしない）。
- ・1日3度、食事をきちんと摂る（朝食を抜かない）。
- ・運動をする（テレビゲームばかりしない）。
- ・ストレスをためない（自分なりの方法でリラックスする）。



朝食を抜くと？



① 体内にエネルギーが行き渡らない。



② 血糖値と体温が上がらない。



③ 脳や内臓の働きが悪くなる。



目覚めの悪さ・疲れやすさ
集中力の低下・居眠り
代謝の低下・イライラなど・・・

熱中症や肥満に
つながることも
あります。

ダイエットを気にしている人も朝食が必要です。朝食を食べると1日の代謝量が上がって、脂肪が燃えやすい体になります。また、1日の食事回数が減ると、体が脂肪をため込もうとしてしまうので、決まった時間に3食、食べましょう。

バランスの良い朝食を食べよう！

*糖質

唯一の脳のエネルギー。消化吸収が速いため、食後すぐ体のエネルギーになります。朝食では必ず食べるようにしましょう。(ご飯、パン、麺類、芋類など)

*たんぱく質

体温を上げる効果が糖質の3倍、脂質の5倍もあり、血のめぐりをよくします。毎朝1品取り入れるようにしましょう。(牛乳、乳製品、卵、肉類、魚類、大豆製品など)

*ビタミン

ビタミンは糖質を燃えやすくして、効果よくエネルギーが生まれます。(野菜、果物など)

☆おすすめは毎朝1杯の牛乳☆

牛乳には、たんぱく質だけでなく、ビタミン、カルシウムなどがバランスよく含まれています。