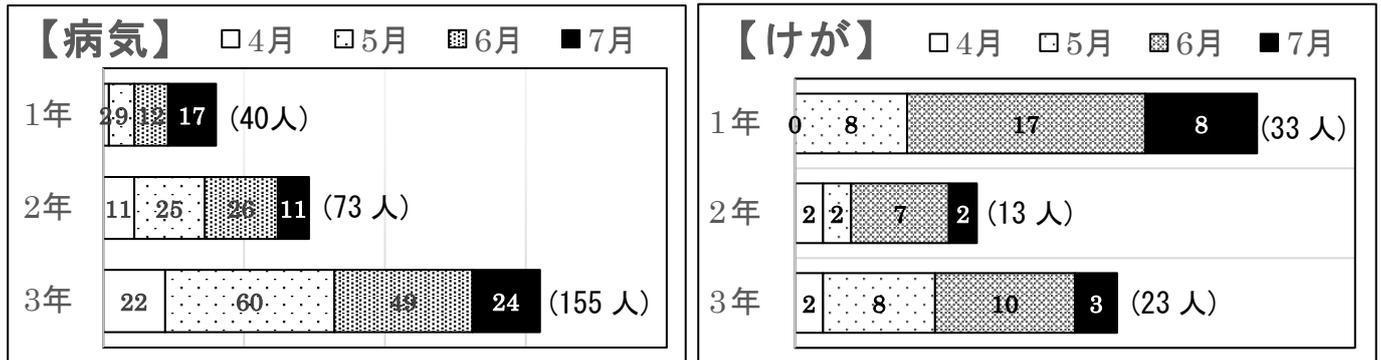


7月 保健だより No. 8

2023.7.19(水) 宝達中保健室

あっという間に1学期が過ぎ、いよいよ明日から夏休みが始まります。梅雨の蒸し暑い日が続いていますが、これからが夏本番です。ますます熱中症の危険も高くなりますが、熱中症対策と新型コロナウイルスなどの感染症対策を両立し、健康に夏休みを過ごしましょう。

【1学期の保健室利用状況】(7月14日現在) 病気：268人 けが：69人



昨年度と比べると病気での来室数はあまり変わりありませんでしたが、ケガでの来室数が半数に減っています。病院にかかったケガは15件でした。

〈曜日別〉 1位:月曜日 2位:木曜日 3位:金曜日
 〈男女別〉 外科・内科ともに男子の方が多い

日頃、部活動等で土日に持って帰る機会がないと思います。夏休みの機会にキレイに洗いましょう！



上履きスック と 歯みがきセット
 を持ち帰り、新学期にはきれいに洗って持ってきてきましょう！



保護者の方へお願い

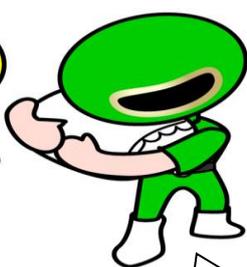
1学期にケガで病院受診された方で、日本スポーツ振興センター災害給付金の申請書類をまだ提出されていない方は、8月上旬までに学校へ提出していただきますようお願いいたします。また、1学期中に病院受診された方で日本スポーツ振興センターの書類が必要な方は、学校までお知らせください。

熱中症予防戦隊 宝中レンジャー

これを守れば今年の夏はバッチリだ！



しっかり食べて
朝食イエロー



LINEは敵だ！
睡眠グリーン



汗をかく習慣
汗かきピンク



こまめにとろうぜ
水分ブルー



がっちりガード
帽子レッド

心の健康を支える食習慣

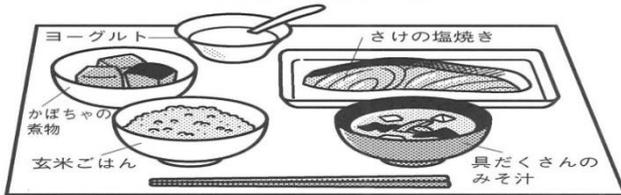
夏休みもしっかり朝食を食べましょう！

ストレスで発症するうつ病と食習慣には、密接な関係があります

早起きをして栄養バランスの整った朝食をしっかり食べることで、午前中から活発に活動することができます。インスタント食品やファストフードなど、製品化された食事ばかりをとっていると、脳や体に必要な栄養素が不足してしまいます。うつ病を予防するためには、ストレスへの対処を行い、朝食を含めた三食を必ず食べる習慣を持つことや、日中は体を動かして、夜は夜ふかしをせずに早めに寝ることが大切です。

参考資料：少年写真新聞中学保健ニュース

心と体を活発にする理想的な朝食の例



主食：食物繊維や栄養素の豊富な玄米ご飯
 主菜：さけの塩焼き
 副菜：かぼちゃの煮物
 汁物：海藻やきのこ、豆腐などが入ったみそ汁
 デザート：ヨーグルト

・友だちとの関係がうまくいかない
 ・自分や家族、大切な人が病気になってしまった
 ・受験のプレッシャーを感じている
 などの要因から、脳がストレスを長時間受けていると



- ・抑うつ気分
- ・全般的な興味、喜びの喪失
- ・食欲や体重の減少/増加
- ・不眠または過眠
- ・イライラして落ち着かない
- ・自分に自信がもてない

このような症状が生じている場合は、我慢をせずに医療機関を受診し、食事や睡眠などの生活習慣を見直すことが大切です。

ビタミンD (きのこ類)	・骨の形成や脳の機能を高めるために重要な栄養素です。きのこや魚などから摂取するほか、外に出て日光を浴びることで作られます。
葉酸 (野菜・レバー・大豆製品)	・心の病気と密接に関係する神経伝達物質の合成に関わる栄養素です。葉酸が不足すると脳の機能が低下し、うつ病のリスクが高まります。野菜やレバー、大豆製品などに多く含まれています。
EPA・DHA (魚の油：サバ・イワシ)	・魚の油に含まれる EPA (エイコサペンタエン酸) や DHA (ドコサヘキサエン酸) には、脳の発達や機能を高めるほか、血液をサラサラにする働きもあります。そのため、魚をよく食べる人はそうでない人よりも、うつ病を発症するリスクが低い傾向にあります。
ミネラル (鉄：レバー・青菜 亜鉛：カキ・牛肉)	・鉄の不足により神経伝達物質の働きが低下し、いらいらする、疲れやすいなど、うつ病と似た症状が出やすくなります。亜鉛も心の安定に関わるので、亜鉛が不足するとうつ病のリスクを高めることがあります。

食事以外の生活習慣も整えよう

<p>運動を習慣づける</p> <p>体を動かすことで脳の発達や健康を支え、夜は寝つきをよくします。</p>	<p>朝型の睡眠リズム</p> <p>早起き、早寝の朝型の睡眠リズムで、起床時刻は一定にします。</p>	<p>スマホやゲームなどで夜ふかしをしない</p> <p>夜ふかしは、朝の目覚めが悪くなり、朝食もおいしく食べられません。</p>
--	--	---

うつ病の予防には、毎日の活動リズムを一定に保ち、ストレスに強い生活習慣をつくるのが大切です。

