

保健だより

令和4年10月号
深秋保健室
深津幡高校

朝夕、すっかり涼しくなりましたね。

厳しい残暑もようやく峠を越え、朝晩を中心に涼しく感じる日が増えまきましたね。寒暖差から体調を崩している人もいる様子。スポーツにも勉強するにも快適な季節ですから、早めに体調を整えて、この季節を楽しみたいものです。秋は食べ物が美味しい時季でもあります。旬のものを食べ、楽しく運動をし、十分睡眠をとって、身体にも心にもたくさん栄養をあげてください。

いよいよマラソン大会！完走のための6か条



①前日は早く寝るべし。

寝不足は体調不良の元です。緊張して眠れなくても、目をつむって横になっておきましょう。

②早起きして、朝食をしっかり食べるべし。

走り出す3時間前には起きて、消化のよい炭水化物（おにぎりなど）やバナナを食べおくとよいでしょう。脂っこいもの、生ものは避けましょう。

③はきなれた靴で走るべし。

新しい靴は靴ずれなどトラブルの元。はきなれた体育用シューズで大会に臨みましょう。靴ひもを結びなおしておくことも忘れずに。ゆるいままだとマメができませんよ。

④前後の水分補給をしっかり行うべし。

走る前と走り終わった後の水分補給をしっかり行って脱水にならないよう、気をつけましょう。

⑤体を十分ほぐしてから走るべし。

前日はゆっくり入浴して、当日はストレッチで体をほぐしましょう。けがを予防できます。

⑥無理は禁物！！自分のペースで走るべし。

本番になって張り切りすぎて、体調を崩してしまう人がいます。自分のペースを守りましょう。

《生活習慣乱れていませんか？》

- ・寝るのは深夜2時～3時
- ・ご飯はお菓子で済ます
- ・朝から何も飲んだり食べたりしていない

生活習慣が乱れているあなた！
様々な不調が出てくるかも…(☹)

← こんな人いませんか？
保健室では実はよく出会います。

- ・登校しただけで気持ちが悪くなる
- ・だるくて授業を受けられない
- ・体育の後、吐き気や頭痛がして動けない

結論 食事・睡眠・運動のバランスが大事！（特に成長期の皆さんは）

・ランニング20分間の消費カロリーは？

$60(\text{kg}) \times 2.5(\text{km}) = \underline{150(\text{kcal})}$ ※60kg の人の場合

意外と消費しますね。また、基礎代謝と言っ、何もしないくも（息をしまっているだけ）私たち人間はカロリーを消費します。飲まず食わずでは十分動けないし、脳もエネルギー不足で働きません(๑)

また、何を食べるかも大切で。栄養たっぷりの食材を食べると良いですね。

バランス良く！『まごわやさしい』を意識しまよう！

ま=豆 豆腐、納豆、みそ	ご=ごま ごま、ナッツ	わ=わかめ ひじき、海苔	や=野菜 季節の野菜	さ=魚 青魚、たこ、貝	し=椎茸 舞茸、エノキ	い=いも ジャガイモ、里芋
-----------------	----------------	-----------------	---------------	----------------	----------------	------------------

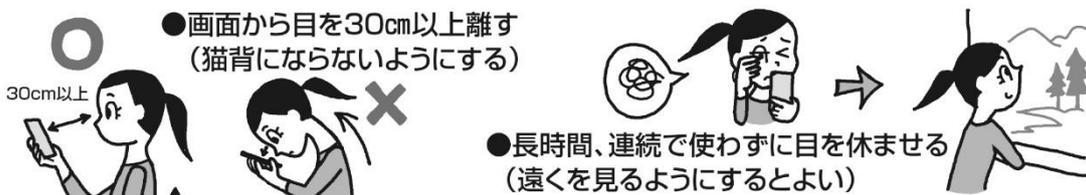
・睡眠の効果ってすごい！勉強・運動パフォーマンスも上げまくれる？！

人生の約1/3を占めている睡眠。なぜ眠るの？睡眠の効果って何？・・・良いこと沢山あります！！

- ① 疲労回復 疲れを翌日まで持ち越さない！運動パフォーマンスレベルUP
- ② 成長ホルモンの分泌 体の成長、組織の再生！傷ついた細胞を修復するよ。肌も綺麗に*
- ③ 記憶の定着と整理 長期記憶には必須！試験前ほどよく眠ろう。
- ④ 免疫力の向上 免疫力があがるとウイルスにも感染しにくくなるよ！
- ⑤ 肥満の防止 食欲コントロールができ、代謝も上がって太りにくい体に！
- ⑥ 精神面の安定 不安な気持ち、ストレスが減るよ！気持ちのリセットにも◎

10月10日は目の愛護デー

夢中になっまっているあなたの目、とっまも疲れまいるかも？ 大切な  を守るために



スマホ、タブレット、パソコン
などを使うときは



コンタクトレンズを
使っている人へ

コンタクトレンズは「医療機器」です。
3か月に1回は眼科で診てもらいましょう。気になる症状がある時は、すぐに使用をやめ、医師に相談しましょう。

《むし歯の治療や視力の確認へ！》

むし歯の治療や眼科受診を先送りしまいた皆さん、今のうちに受診しまおきましょう。

特に3年生は子ども医療費助成制度を活用できるうちに受診することをすすめます！