

ほりんたより 5月

神明中 保健室(海谷美子代) R4.5.6

新学期が始まって1か月。新しいクラスや先生にもようやく慣れてきた感じです。新しい出会いは新鮮でワクワクする反面、けっこう疲れものもあります。がんばるだけではなく、ゆっくりできる時間も大切にして、自分の生活のペースをつくりましょう。



もうすぐフレンドシップスクール

乗り物酔いが... = 3=3 心配な人へ
「フレンドシップ楽しむけど...バスが...」という人はいませんか? 不安を吹き飛ばす対策です。

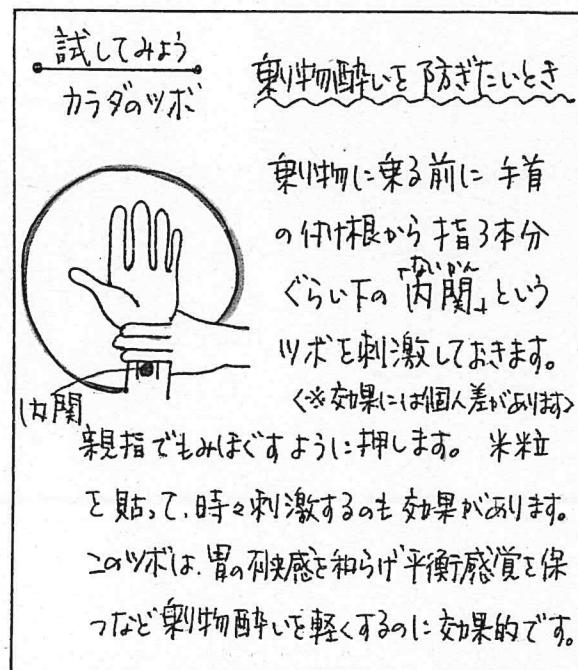
◆「気持ちが悪くなりそうだから」という理由で直前の食事を抜くのはNG! 空腹は乗り物酔いの大きな原因になるので、少しだ食べておきましょう。

◆酔い止め薬は、乗る30分前に飲んでおきましょう。

◆バスの席は前の方に座りましょう。

◆体を締めつけない服装で。

◆時々遠くの景色を見るといいでしょ。などなど!



この時期要注意、⚠熱中症⚠
まだ真夏ほど暑さはないから大丈夫と油断しがちですが、暑さに慣れていく今も熱中症対策を心がけてください。長時間行う体の活動など、頭がぼんやりしたり、力が入らない感じ、吐き気を感じたら、すぐに先生に言及ください。

1年生のみなさん、神明中では年間を通して水筒持参OKです。お茶や水の他、スポーツドリンクも大丈夫です。ただし、ペットボトルを持てることはできませんので気をつけてください。

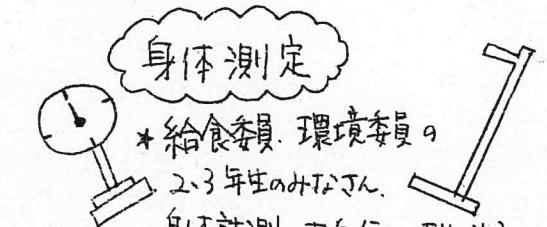
視力検査のお知らせをもらったら
視力低下=近視と考えがちですが、
視力が下がった原因は近視だけではなく、遠視や乱視の場合や目の病気の
こともありますので必ず眼科で詳しく
みながら、受診後は学校に受診結果
を出して下さい。

このような場合にお知らせを出します。

1. メガネ・コンタクトも持っていない裸眼視力 A (1.0) が見えない人
 2. メガネ・コンタクトを使っている裸眼視力 C (0.7~0.3) D (0.3未満) の人
- 「1又は2」についてはほとんどの人に渡します。



- ・毛先で「目の表面」を傷つけたり、菌が入りやすくなる。
- ・無意識に髪の毛にピストルを合わせてしまい、目が疲れてしまう。
- ・表情が見えにくいため、暗くて近寄りがたい印象。



- *給食委員、環境委員の2・3年生のみなさん、
身体計測、お手伝いありがとうございます。
とてもスムーズに行なうことができ
大変助かりました!!
- *4月26日(木)受け取れなかったみなさん、
別日に測定を行ないますので待
てください。

尿検査について

週明け5月9日(月)が提出日ですので忘れないようにしましょう。女子の人はこの日に出せない人は、5月24日(火)に出して下さい。この日は直接保健室に持ってきて下さい。

◆ そのひと言が友だちの助けになります
友だちの悩みや相談を聞いた時、「なんて言たら力になれるかな」と困ったことはありますか? 迷ったときは、まず一言「そうだ、たんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと?」と思つかかもしれません。でも、たとえ問題の解決につながらなくても、自分の話を受け取ってもらえたとホッと楽になるとあります。

◆ 友だちの話と一緒に命聞いてると、自分の意見や経験を話してくれますか? せんか、少しがマンして、勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。

もし、自分たちで解決するが難しいときは保健室にも相談に来てくださいね。一緒に考えましょう。



食べたものが大きく影響

—微量栄養素欠乏—

微量栄養素とは…摂取に必要な量が微量でも必ず摂らなければならぬ栄養素です。例えば、空腹で満たされないと、パンやごはん類(炭水化物)だけを食べた時、これら(糖)の代謝に必要なビタミンB1が欠かすと、「疲れやすい」「集中力が続かない」などのような症状が現れます。また、ビタミン一つである「葉酸」は、セトニンと呼ばれる体と心の元気をつかさどる物質の合成に大きく関わっています。セトニンは、心のバランスをとて平常心を保つことに重要な役割を果たしています。不足すると「うつ状態」になりやすくなります。

このように食べた食事の内容が体だけでなく、心にも大きな影響があります。

食事はおなかを満たすためだけでなく、明日の元気な心や体を作るための栄養を体内に取り入れるためにものでもあります。

「なんだかすぐにくくなったり」「おはり、ぱくぱく」「うううすた」と感じている人は、食生活を見直してみましょう。

・ビタミンB1が多く含まれるもの…豚肉、赤身肉、アツギ、大豆、かわら、(ほうれん草など)
・葉酸が多く含まれるもの…りんご、ねぎ、枝豆、ブロッコリー、春菊など

5月31日は世界禁煙デー

すべてタバコで失うのです

どれもみなさんにとって大切なものがばかりです

運動能力

タバコの中の一酸化炭素は全身に酸素を行き渡らせ力を低下させます。酸欠状態では、息がきかやすく、歩きづらい、力も飛ばせません。

集中力・考える力

体で一番酸素を使う場所は脳。

酸素不足だとよく動かず、成績は悪影響が。

肌のツヤ

肌の老化を防いでハリを保ってくれるビタミンC。

タバコを1本吸うと、なんとレモン半個分も失われます。

白くて健康的な歯

タバコに含まれるタールで、白い歯も茶色になります。

タールとは…三大有害物質のひとつ「化学物質」をまとめて呼ぶ言い方です。

では「タール」は何種類の化学物質が入っているのでしょうか?

①40種類 ②400種類 ③4000種類

答えはなんと③ タバコ1本の
カシタメとも言われています。

4000種類の化学物質うち

200種類以上は有害物質で、

発がん性があり、人体に大きな負

担がかかるかもしれません。

旬の素材

作り
食べよう

ご飯のふともも～へ シキシキいんげんと
ごまの炒めもの～

(作り方)

①いんげんは水洗いして、皮を取り、3cmくらいに切ります。調味料はボウルで混ぜておきます。

②フライパンに油を入れ、中火で3分くらい炒める。少し色付いてたら、豆を炒め、調味料を入れ軽く炒めてできあがり。

(材料)

- ・さやいんげん 200g
- ・ごま油 大さじ1
- ・調味料(合わせておく)
 - 黒いりこ油 大さじ3 (醤油大さじ1)
 - 砂糖 小さじ1
 - 米酢 小さじ1
 - 酒 小さじ1

『いんげん』の栄養は?

<緑黄色野菜>

さやいんげんのβ-カロテンは1タスの3倍以上!! 抗癌作用や免疫力を高めてくれます。さらにβ-カロテンは体内でビタミンAに変換され、髪や視力、粘膜や皮膚などの健康を維持してくれたり、のどや肺などの呼吸器系を守る働きがあるといわれています。

その他にもたくさんの栄養を含むさやいんげん。旬のこの時期に食べてくださいね。

7つのちがいをさがそう!!

2枚の絵を見て
見くらべて

新年度であよつと疲れたら…
休日は

リフレッシュ&リラックス

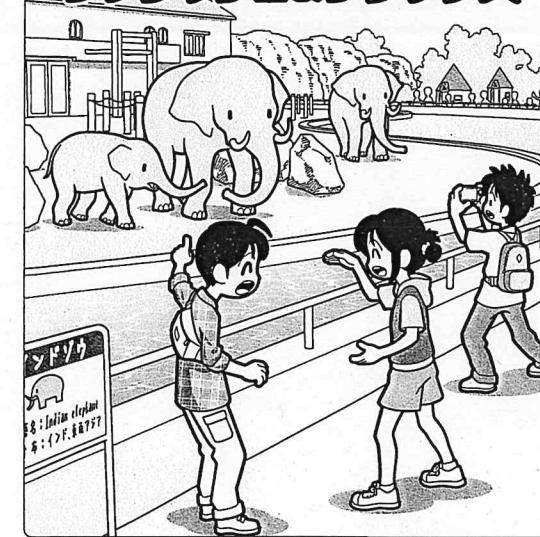
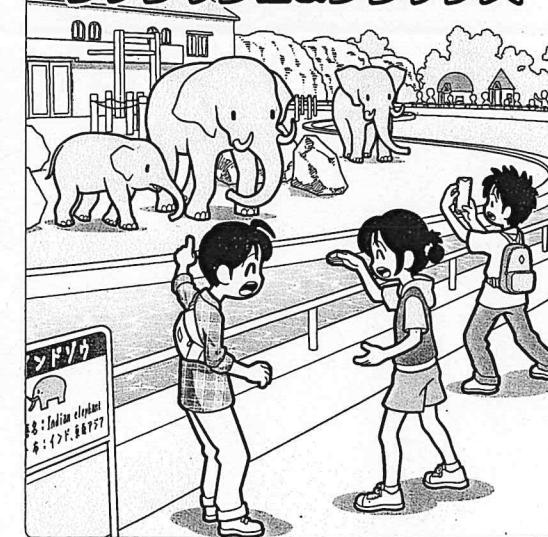


イラスト: タカハシダイスケ

新年度であよつと疲れたら…
休日は

リフレッシュ&リラックス



右側の左の建物の屋根/左手前の男子の下部/右側の女子の下部/右側の男子の上部の向こう
左側の左の建物の屋根/左手前の男子の下部/右側の女子の下部/右側の男子の上部の向こう
左側の左の建物の屋根/左手前の男子の下部/右側の女子の下部/右側の男子の上部の向こう