

# 7月

# ほけんだより



熊工定 保体部

一学期が終わります。長く感じた人もそうではなかった人も、夏休みはゆっくり、自分なりの時間を楽しみましょう。全国大会へ参加する皆さんは悔いの無いように頑張ってきて下さい。応援しています。健康診断の結果をお渡しします。長期休みの間に治療しましょうね。暑すぎる夏！感染対策をしながら、こまめに水分補給をして、元気に過ごしましょう。

## 体の健康「夏バテはなぜ起きるの？」



- ・ 温度差⇒自律神経の乱れ  
エアコンの効いた部屋と外の気温の差が大きいと、体温調整がうまくいけなくなり自律神経の働きが低下し、体調をくずします。
- ・ 体内の電解質バランスの崩れ  
汗をかくことで体内の水分やミネラルが失われ、そのままにしておくと脱水を起こしたり、ミネラルバランスがくずれます。
- ・ 栄養不足  
食欲がなくなり、麺類ばかり食べたり、飲み物を飲み過ぎたりすると胃腸の働きが弱り、消化機能も低下し、タンパク質やビタミン類の吸収ができず、栄養不足になります。
- ・ 睡眠不足  
熱帯夜が続いて寝苦しく、体力の回復が十分でないのも、夏バテの一因。

⇒夏バテに効果的な栄養素（食べ物）は、3つ

- ① ビタミンB1（⇒疲労回復）・・・豚肉、ごま、うなぎ、玄米  
ニンニクに含まれるアリシンという成分と一緒に摂るとより効果的
- ② クエン酸（⇒疲労回復）・・・オレンジ、グレープフルーツ、キウイフルーツなど。果物。
- ③ ビタミン・ミネラル（⇒代謝を上げる）・・・オクラ、パプリカなどの夏野菜、枝豆などの野菜です。

## 心の健康「今月のカウンセラー」



心の窓を開こう

7月の来校日と予定・・・

11日（月）1年生、全員面接の続きを予定（建築科）①②

25日（月）希望者14：00～16：00

※夏休み中、面談を希望する人は、連絡して下さいね。

## 食の健康「私が作る料理」

定時制の生徒さんに、自分で作る料理について、インタビューしました。



第3回は、2年生女子参戦「S」さん。（みなさん、あっさりと、すごいです！）

A「自分でよく作る料理はありますか？」 S「茶碗蒸しを作りますよ。」  
A「わお！すごい！」 S「えっ、作れば簡単ですよ」



今回、レシピは掲載できませんが、具を変え、味を変えると新しい味に！

## 生徒保健委員会より

### ～殉難の碑について～

学校の運動場、サッカーコート奥に、ひっそりとたたずむ石碑があります。「殉難の碑」と書かれています。

第二次世界大戦（太平洋戦争）のさなかに、学校の防空壕の中で、近くに落ちた爆弾のせいで防空壕が埋まり、5人の生徒が亡くなりました。原爆で爆死した生徒と海の事故で亡くなった生徒もいました。石碑には、7人の生徒の名前が刻まれています。

戦後20年が過ぎた時、その年の卒業生が「供養塔を建ててあげて欲しい」とお金をたくさん寄付したそうです。それで、翌年、防空壕のあったあたりに石碑が建てられ、毎年、供養されています。定時制でこの話を知っている人は少ないと思います。一学期末の科別集会で、生徒保健委員からお話をしてもらいます。

今も世界のあちこちで紛争や戦争が起きていますね。日々、たくさんの方が亡くなり、悲しみでいっぱいです。戦争は決してしてはいけません！命の大切さを考える、そんな時間になればと願います。

