



熊工定 2025

ほけんだより



熊本には、昔から「隨兵寒合（ずいびょうがんや）」という言葉があります。これは、藤崎宮秋の例大祭で行われる隨兵行列の時期が来ると、急に肌寒くなり、本格的に秋が濃くなるという現象を指す季節の言葉です。確かに気温が下がりました。下校時は、冷えてきますので、一枚上着を足しましょう。また「秋の日暮れは、つるべ落とし」とも言われ、急に暗くなります！あわてず、時間によゆうをもって登校しましょう。学校内の暗い場所では、壁にある照明をつけて、明るくしてから移動して下さい。



恒例の県定通文化大会は、県立劇場にて10月19日（日）開催です。見学に来られるのは自由ですので、保護者の皆さんを、ぜひ誘ってください。生徒の発表や作品展示、自校開発のお菓子やアクセサリーの販売もあります。

定時制の文化祭「熊定祭」は、10月31日（金）です。この日は、ハロウィン当日！保護者の皆さんも、仮装して、来校されると楽しいですね！熊定祭は発表も展示も、食バザーもあります。たくさん食べて、おもてなししましょう！盛り上げるのは、生徒一人一人、つまり、あなた！なのです。

※生徒保健委員も、おもてなし隊として、飾り付けや案内係をします。

保健委員長、他3人は、朝から市民会館で行われる、県全体の高校から4人ずつ集まつての研修会「熊本県生徒保健委員連絡協議会」に参加して、そのまま、学校に駆けつけます。図書館前では、防災・避難グッズの展示をします。今年のテーマは「本当に必要な物を自分専用にカスタマイズ！！」



今月の保健的行事…10月10日（金）：目の愛護デー



スマホを、近距離で凝視している生徒がいますが、黒目が中央に寄っていますよね。

これを続けると、球体をしている眼球が、たてに伸びてしまい（眼軸異常）近视はさらにひどくなつて、一生戻らなくなります。画面から、せめて30cmは離して使用しましょう。



※脳が発する三大アラーム「痛み」「発熱」「疲れ」について

脳が発する体の重大な危険信号は、この3つです。痛みや発熱は、すぐ病院を受診したり休んだりしますが「疲れ」はどうでしょう？「きついけど頑張る」人が多いのでは？やらなければならないことが多いと、削るのは「睡眠」ではありませんか？若い人も5人に一人は、不眠に悩んでいるとか？眠ることは脳が休息を取ることです。7時間以上眠るのが理想です。疲労は、「休んで！」という脳からの警告です。気づかぬうちに蓄積してしまう「疲労」。「その日の疲れはその日のうちに解消する」のが大事です。



～教育相談の窓～今月の来校日は2回です。



10月17日（金）、27日（月） 17:50～20:50

心の窓を開こう

※新1年生の全員面談を実施中ですが、その他の生徒も希望する場合は、いつでも担任の先生に申し出てください。

食生活がメンタルに影響を与える話



食事が、丼ものやパスタ、カレーライスなど糖質メインの一品料理になりがちの人いませんか？

メンタル面を安定させるための食事には・・・



「天然の精神安定剤」と言われるビタミンやミネラルが必要です。たとえば・・・以下、4種類のビタミン及びミネラルの例です。

①カルシウム

身体機能の調節、維持に必要なミネラルの一つで、興奮した脳神経の作用を抑えると言われています。（イライラしてしまう人は、足りていないかもしれません）

★乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）★小魚★豆腐・納豆★海藻などに多く含まれています。



※干しシイタケ、イワシ、サケ、バナナなどに含まれるビタミンDと一緒に摂ると、カルシウムの吸収が、よりアップします。

②亜鉛

幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」は、トリプトファンというタンパク質から作られますが、産生に関わっているのが「亜鉛」です。

★牡蠣、抹茶、煮干し、ゴマ、きな粉、切り干し大根などに多く含まれています。

③ビタミンC

ストレスにさらされると、ビタミンCが急速に消費されます。（ストレス：精神的なものだけではなく、疲労、暑さ、寒さ、感染症なども含まれます）

★緑黄色野菜やフルーツ、いも類に多く含まれています。



！！糖質（甘い物）に注意！！

糖質を代謝するためには、ビタミンやミネラルが必要なので糖質を摂りすぎると、ビタミンやミネラルが大量に消費されます。（=糖質の取り過ぎで細胞の老化も進む）

また、血糖値が急激に上昇すると、下げようと、体内からインスリンが大量に分泌され、今度は血糖値が急激に下がる、「低血糖」になることがあります。すると不安感や強い眠気、集中力の低下などが起こりやすくなりますので、摂りすぎは要注意です。

④ビタミンD

ビタミンDは骨の成長を促すことでよく知られていますが、コロナ禍では、免疫を高めるのにも重要だとして注目されるなど、多様な作用があることが知られるようになりました。その中の一つに精神的な作用があることもわかつてきました。

★ビタミンDは、人の体内では作られず、日光に当たると生成されます。

日照時間の短い北欧では、ビタミンD不足が大きな問題です。

日本でもオフィスにこもりっきりで、お日様に当たらない人が増え
ビタミンD不足の人も増加しているそうです。



※うつ病の人ではビタミンDが不足していて、ビタミンDを補充すると、うつ症状が改善したという研究もあります。

しっかり食べて、幸せ気分になりましょう♪♪

Be Happy