

9月11日発行!

日月号

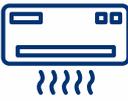
# ほけんだより

担当：2-2岩崎稀紀 2-2川下大智

皆さんこんにちは！！今月の保健だよりは川下と岩崎がお届けします。  
夏休みは楽しく過ごせましたか？川下は魚貫で泳いでいました☺岩崎は従兄弟とBBQをしました☺  
夏休みが終わって寂しいですが、元気に学校に来ましょう！！

## 秋バテって知っていますか？

### 秋バテの原因

- エアコン
  - ストレス
  - 食べ物
  - 冷え
- 
- 
- 
- 
- 真夏と同じ温度  
睡眠不足や残暑によるイライラ  
冷たいもの摂りすぎ  
朝晩の気温の変化

### 秋バテの主な症状(9月以降で)

- 体のだるさ
- 食欲低下
- 無気力
- 疲れやすい
- 肩こりや頭痛
- 顔がくすむ
- 眠れない
- めまいや立ちくらみ
- 上記の3つ以上が当てはまると、秋バテの可能性あり！

「秋バテ」は夏の間にとめてしまった体の冷えから、自律神経を乱し、血液循環が悪くなることで内蔵の機能を低下させています。自律神経の乱れ(ストレス)と冷え(血液循環低下)が主な原因！

9月は**健康増進普及月間**と定められており、自分自身の生活習慣を見直す期間となっております。睡眠時間、食生活、運動習慣を中心に見直し、自分の体と心の健康についての理解を深める時間にしましょう！

### 秋バテ予防と対策

朝いちばんに日光を浴びる



ぬるめのお湯にゆっくり浸かる

1日3食よく噛んで食べる



ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物たち！



かぼちゃ さつまいも さま

いつもよりプラス10分の運動



ウォーキングやストレッチなど☺

エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5℃以内



# 牛高保健委員の推し活日記

今月の推しは2年2組担任の東先生！親しみやすい雰囲気と爽やかな笑顔が魅力の東先生の健康の秘訣とは？！2学期のインタビューコーナーも楽しみにしてくれるとうれしいです✨

## ○ 健康の秘訣は？

推し いい質問ですね～。水を毎日2L飲むことです！  
川下 それにはどんな効果があるんですか？  
推し 芸能人の田中みな実さんが言っていたんですけど、水をたくさん飲むことで体内の循環がよくなって代謝が上がるそうです！マイ2Lペットボトルを飲み干したら冷水器で補給しています✨

## ○ 休日の過ごし方は？

推し 外食しに行ったり…最近だと1000ピースパズルにはまっています！  
川下 パズルおもしろいですよね。  
推し NARUTOのパズルなんですけど、マントとか人の部分は絵柄でヒントがあるけど背景が難しい…苦戦しているのでまだ完成してないです。人生のバイブルの1つはNARUTOなので！

## ○ 数学の好きなところは？

推し いい質問！問題が解けたときの達成感だったり喜びがあるところですね～。問題は出題者からの挑戦状だったり、お手紙、それこそラブレターだったりするわけだけど…それに受けて立って勝った！ってなる瞬間がいいですね。  
川下 どういう系の問題が好きですか？  
推し 1つの答えに対していろんな解き方がある問題ですね。ゴールはここだけど、いろんな道筋があるみたいな…それを探したい！

## ○ 牛高生へのメッセージをどうぞ！

自分はすごく人に恵まれてきた。頑張る時には近くに助けてくれる人も元気づけてくれる人もたくさんいて…牛高もまさにそうです！先生方も、生徒のみんなも！頑張り屋さんが多くてやりがいがあると感じています。

**がんばれ！牛高生！ありがとう！牛高生！**

## ○ ストレス解消法は？

推し ストレス解消法か～なにかなあ…（とても悩む）あまり意識していることはないけど、ゲームをすること！外食しておいしいもの食べること！あとは筋トレ！  
川下 筋トレは何をしていますか？  
推し プランクと、こーやってふくらはぎを鍛えてる（かかとを上げ下げする動作）！スクワットもしています。ジャンプ力が上がるから！

## ○ 最近の趣味は？

推し さっき話したパズルです！（1つ前の質問は「休日の過ごし方」でした笑）



○ 今月の推し ✨ 2-2担任 東先生

## ○ 自己PRをどうぞ！

推し 自己PR！？（とてもとても悩む）  
推し みんなにどう見られてるかは分からないけど、頭も要領もいい方ではないけど、できなかったことをできるように頑張ってきたなと思います。真面目になっちゃった（笑）短所は面白くないところです（笑）  
川下 自分の先生の好きなところは接しやすいところ！