

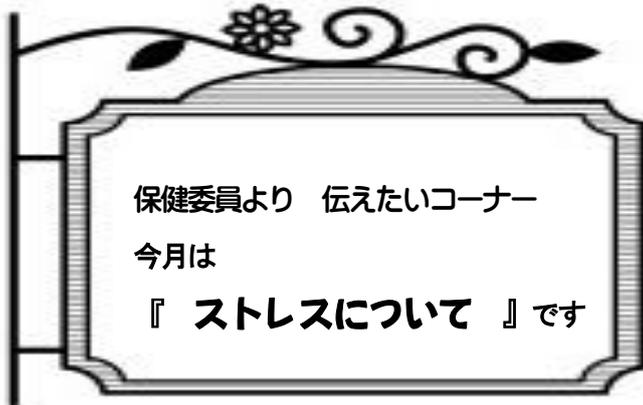
# 保健室だより



八代工業高校定時制 保健室

## 2学期を元気に過ごそう

まだまだ暑い日が続いていますね。熱中症予防や新型コロナウイルス感染症の予防対策をしっかり行い、2学期を元気に過ごしましょう。発熱や体調不良の時は無理をしないようにしましょう。



保健委員より 伝えたいコーナー  
今月は  
『 ストレスについて 』です

ストレスが大きくなると...  
**こんなSOSに要注意!**



- ・イライラして怒りっぽくなる
- ・急に泣き出してしまう
- ・気分が落ち込んでやる気が出ない



- ・頭、肩、お腹などが痛くなる
- ・ぐっすり眠れない
- ・食欲がなくなったり食べ過ぎたりする

同じ出来事が起きても、頭に浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってきます。

ストレスと上手につきあう方法や自分に合ったストレス解消法を見つけてみましょう。

**SOS** に気がついたら ひとりで頑張りすぎず、友だちや家族、話しやすい人に相談しましょう。

### 自分でできる

おすすめ

リラクゼーション



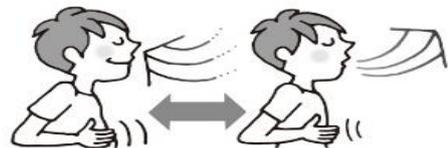
からだを動かす



音楽を聞いたり  
歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす

リラックスする呼吸法 ～腹式呼吸のやり方～

- ①おへその下あたりに手をあて、長くゆっくりと息を吐きます。口をすぼめるようにして息を吐くと、時間をかけて息を吐くことができます。
- ②吐ききって下腹部が限界まで凹んだら、次は下腹部に空気を入れて膨らませるイメージで息を吸っていきます。このとき、できるだけ自然に鼻から空気を吸うのがポイントです。
- ③めいめい息を吸いこんだら、3秒ほど少し息を止めて、再び息を吐いていきます。

以上を5～10分ほど繰り返していきます。呼吸に合わせて身体の緊張がほぐれ、リラックス効果も高まります。

# 9月9日は救急の日 もしものときに必要な手当て

## 覚えておきたい RICEって何?

「RICE」は応急手当の基本的な頭文字です。



**R**est

安静にして動かさない

**I**cing

痛いところを冷やす

**C**ompression

押さえて圧迫

**E**levation

心臓より高くあげる

短距離走で、突然、太ももの裏に痛みが走った!

それは「肉離れ」かも



肉離れは、筋肉が部分的に断裂することです。マッサージはNGです。筋肉の断裂が広がってしまいます。肉離れの痛みは「伸ばすと痛い」「押すと痛い」「力を入れると痛い」の3つです。

応急処置は、15～20分、1時間おきに痛みがひくまで冷却することです。症状が強いときは必ず受診をしましょう。

バスケットでジャンプシュート。着地のときに相手の足を踏んで足首をひねってしまった!

それは「ねんざ」かも



関節に力が加わって起こるのがねんざです。多くは関節と関節をつなぐ靭帯のけがで、伸びてゆるんだり一部が断裂したりしています。腫れて痛みがあればねんざかもしれません。

応急処置は、15分～20分、1時間おきに痛みがひくまで冷却することです。皮下出血や痛みがひかないときは必ず受診をしましょう。

## 夏の疲れと食生活

＜疲れと食習慣の関係や疲労回復につながる食べ方について＞

しっかり食べているのに疲れが取れないという人は、せっかく食べたものがムダになっているかも知れません。

### ◆偏食・少食がもたらす負のループとは?

汗で体から塩分が失われると塩を主成分とする消化液の分泌が減り消化能力がダウンしてしまいます。人は胃腸がしっかり働かないと食欲が起りません。食欲がないと水分ばかりになったり、さっぱりしたものを少しだけしか食べられなかったり。気がつけば食べているのは、めん類やパンばかりだったりします。軟らかい物はよく噛まずに食べがちで唾液の分泌量が減ってしまい、胃腸の働きを弱めます。また、手っ取り早くエネルギーを補おうと甘い物ばかり食べていると代謝に必要なビタミンB群が不足して糖質をエネルギーに変換できずに疲労をためてしまいます。これが偏食・少食が疲れをもたらす負のループです。

### ◆ホッとす! 疲労回復に良い食べ物

疲労回復には何ととっても「1日3食」と「栄養バランスのよい食事」です。栄養バランスを整えるのに理想的な食事は、ごはん・汁物・おかず3品の「一汁三菜」といわれている日本の献立。偏食・少食グセがついていると1日3回は食べられないかもしれません。その場合は、1日1食だけでも「一汁三菜」を取り入れることから始めてみましょう。胃腸がしっかり働くようになると、自然と食欲も回復してきます。疲労回復のために積極的に摂るとよい栄養素は、次の3つです。

①糖質 炭水化物に代表される糖質は、疲労回復に効果的。糖質は私たちに大事なエネルギー源であり特に脳にとっては必要不可欠です。摂り過ぎに注意し、摂取カロリーの50～65%を目安にするとよいでしょう。

②ビタミンB群 糖質や脂質、タンパク質をエネルギーに変えるのがビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6などで、それぞれが助け合って働いています。ビタミンB群を多く含むのは、豚肉、牛肉(赤身)、卵、ウナギなどです。

③タウリン ビタミンB群の吸収を高め、エネルギー変換の効率を良くする働きがあります。アミノ酸の一種で体の各組織、特に筋肉に多く含まれ、細胞を正常に保ち、筋肉の動きをスムーズにすることで疲労回復に導きます。食べ物で多く含んでいるのは、カキ、イカ、タコなどの魚介類です。

