

ほけんだより

福智高等学校 保健部
2019年 5月



心も体もリラックス。

新しい環境で約2ヶ月、頑張ってきたみなさん、疲れは十分にとれていますか？季節の変わり目は、体温を一定に保とうとするために、体がエネルギーを消費してしまい、さらに疲れが溜まることで、免疫力が低下し、体調を崩しやすくなります。体をしっかり休ませるよう、自分にあったリラックス方法、睡眠時間を大事にしてください。

からだ 心 疲れていませんか？

からだ

ありませんか？

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない

心

ありませんか？

- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早寝・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる
- …誰かに話すも荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するもの当たり前
- ★目標を新しく決める
- …できなかったことも「できる範囲でいいや」と聞き直ってみよう

ぐっすり眠るために。

「朝起きてスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は次のことに気をつけましょう。

★寝る前にすることを直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？寝る前に食べると、眠っている間に胃や腸が働いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、睡眠リズムを保ち、寝つきをよくする「メラトニン」というホルモンを分解してしまいます。

★朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。朝日を浴びることで「セロトニン」という物質が分泌され、脳をスムーズに覚醒させたり、心の安定を保ったり、物事への集中力を保つはたらきをしてくれます。しかしセロトニンを生成するためには、必須アミノ酸(トリプトファン)が必要です。

♡ お手軽トリプトファン ♡

- ・バナナ
- ・豆乳
- ・ヨーグルト
- ・鮭おにぎり
- など

セロトニンは「安心のホルモン」と呼ばれていて、心のバランスを整える作用があります。



<https://furikake.doda.jp/article/2018/09/10/58.html>

！ 飲みすぎていませんか？エナジードリンク

モンスターやレッドブルといったエナジードリンク。みなさんの中にも、日常的に飲んでいる生徒も多いのではないのでしょうか？エナジードリンクに含まれているカフェインには、眠気を覚ましてくれる興奮作用があり、カフェインの過剰摂取による問題がメディアにも取り上げられています。

☹ カフェインの摂取量の問題

カフェインを多く摂取しすぎると、「血圧上昇」「パニック発作」「動悸」「不安」「脱水」「不眠症」などを引き起こす可能性があります。

商品名	1本あたりの量	1本当たりのカフェイン量	1本当たりの糖質	ヨーロッパのカフェイン 摂取量上限ライン
モンスターエナジー	355ml	142mg	45g	200mg
レッドブル(185ml)	185ml	79.92mg	19g	
リポビタンD	100ml	50mg	19g	※日本には明確な上限ラインは 設けられていないようです。
ポス 贅沢微糖	185ml	92.5mg	4.9g	

☹ 糖分の摂取量の問題

エナジードリンクは、コーラのような清涼飲料水と同じように、糖分も含まれているため、飲みすぎは肥満や糖尿病、脳卒中、心臓病のリスクも高まります。常飲している人は、糖分の摂取量にも気を配りましょう。

☹ 依存性の問題

「エナジードリンクを飲まないと落ち着かない」という人はいませんか？その場合、カフェインによる依存性が原因のひとつと考えられます。依存しきってしまうと簡単には手放せなくなるばかりか、エスカレートしてより強い効果を求めようと、結果的に多量摂取につながってしまいます。



エナジードリンクは、ほかの栄養ドリンクよりもジュース感覚で飲みやすいために、つい過剰摂取につながってしまいがちです。何事も「過ぎたるは及ばざるがごとし」です。からだをに入り、からだをつくるものには、十分に気をつけましょう。



<https://ent.smt.docomo.ne.jp/article/566742>

5月～6月の検診予定

- ・5月31日(金) 内科検診 (2-1、2-2、2-3、3-1、3-2)
- ・6月11日(火) 歯科検診 (2-1、2-2、2-3、3-1、3-2)
- ・6月12日(水) 歯科検診 (1-1、1-2、1-3、1-5)
- ・6月28日(金) 内科検診 (1-1、1-2、1-3、1-5)

6月末まで検診が続きます。欠席しないようにしましょう！

