

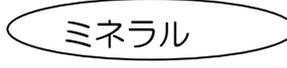
保健だより3月

平成27年 3月 20日
石川県立金沢二水高等学校
保健室

1年のしめくくりの月になりました。皆さんにとって、この1年間はどんな年でしたか？二水高校でいろんな事を学び、体験し成長したことと思います。来年度も心身ともに健康で過ごし、したいことが達成できるよう健康維持と増進のポイントを特集しました。

ポイント1 栄養 ・ ・ 5大栄養素を摂る

特に大切なもの





- **タンパク質** ・ ・ 体の細胞はタンパク質でつくられています。毎日、体は古くなった細胞は壊され、タンパク質を材料に新しい細胞が作られています。
摂りたい食品→ **卵・肉・魚・豆製品・乳製品**
- **ビタミン** ・ ・ 体の調子を整えます。
摂りたい食品→ **肉・乳製品・玄米・野菜**
- **ミネラル** ・ ・ 特にカルシウムは、イライラを解消し心の安定に必要です。骨や歯の構成要素でもあり、脳や神経、筋肉の働きにも重要な栄養素です。
摂りたい食品→ **乳製品・小魚・ひじき・わかめ・ゴマ・緑黄色野菜**

ポイント2 睡眠 ・ ・ 副交感神経（リラックス神経）を高め、体と心のメンテナンスをしてくれます。



働き1 免疫力を上げる

睡眠中に白血球やリンパ球が生産され、かぜから癌まで幅広く病気を退治し、病気になるにくくしてくれます。

働き2 骨や筋肉を育てる

睡眠中に多く分泌される成長ホルモン（赤ちゃんから老人まで）は、骨や筋肉の成長を促進させる作用、細胞の修復や再生を促す作用があります。

働き3 脳と精神のメンテナンスをする

日中に酷使した脳（体の10倍もエネルギーを使っている）を休ませ、ドーパミンやアドレナリンなど集中力を高める物質を生産します。またところをリラックスさせストレスを解消し、精神を安定させる作用もあります。

働き4 記憶の定着、学習効果を上げる

授業などで日中に学習した短期記憶の内容を、睡眠中に整理して、長期記憶にします。

ぐっすり眠るためのポイント

- 日中しっかり運動する
- 日中活動し交感神経を高めておく
- 日に一度は、太陽の光をちゃんと浴びる
- ぬるめのお湯で入浴
- 寝る前のリラックスタイムをつくる
- カルシウムとビタミンCを摂る
- 寝る前に携帯、パソコン、テレビなどの光をあびない

ポイント3 運動習慣 1日30分の散歩や運動でも効果がある



ポイント4 こころの安定

自分の性格をしっかりとつかみ、自分と上手くつき合うことも大切です。心を切り替え、明日を考えることもひとつの方法です。

- まず明るい挨拶を「おはよう」「おつかれさま」
- 自分が変われば相手も変わる
素直に自分からほめ言葉や感謝の気持ちを伝える
「ありがとう」「助かりました」「いいね」「すごいね」「すばらしい」
- 言葉だけではなく、態度も大切
相手の話しをじっくり聞きましょう。それが、自分の話を聞いてもらうための第一歩です。さりげなく相手の目を見て、ときどきほほえんでみましょう。
- いやなことはイヤと言おう
イヤと言うのは悪いことではない！だれでも自分を表現する権利があります。必要以上に気を使いすぎたり、人に合わせようとすると、ストレスがたまります。
- 愚痴や悩みを言い合おう
不安や悩みはこころにためると苦しくなります。誰か信頼する人に聞いてもらえば、気持ちを整理することができたりします。



ありがとう

