



平成27年9月1日
石川県立二水高等学校
保健室

毎日、朝ごはんを食べていますか？

朝食を摂ると脳にたっぷりエネルギー（ブドウ糖）の供給ができます。食べ物を噛むことで、口周囲の筋肉を動かし、味覚、嗅覚が刺激されます。その刺激は脳に伝達され、さまざまなホルモン分泌が促されると同時に、体のエネルギー代謝も活発化します。

きちんと朝食を摂ることは、脳の働きが活発になり、学習への効果が期待できます。また、エネルギー代謝が活発になり、肥満防止にも繋がります。

朝ごはんを食べるために気をつけたいこと

- ★ 夜更かしをしない（夜中の間食や睡眠不足で食欲がわからない、寝坊で食事の時間がとれない）
- ★ 炭水化物を必ず食べる（脳や身体のエネルギー補充）
- ★ 果物を食べる（身体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富！！）



偏った食事をしていませんか？食事の内容を見直そう！！

～夏バテに効果のある食べ物～

ビタミンB群：疲労回復・食欲を高める
豚肉、ウナギ、豆類、牛乳、えだまめ、えんどうまめ、卵など…

ビタミンC群：暑さへの抵抗力を高める
ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、小松菜など



～冷たくて甘いものに注意～

暑い時は、アイスクリームや冷たい清涼飲料水、炭酸飲料などをつい口にしたくなります。冷たさや炭酸によって甘みを感じにくくなりますが、実際はたくさんの砂糖が含まれています。摂りすぎると血糖値が急激に上がって空腹感が満たされ、「食欲がわからない」原因にもなりかねません。砂糖の摂りすぎは、糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」をたくさん消費してしまうこととなります。夏は体力を維持するために消費量が増え、かつ水溶性ビタミンのため汗や尿に排出されやすいので、特に不足しがちな栄養素です。不足すると、疲れやすい、だるいなど夏バテのような症状になります。甘いものの摂りすぎでビタミンB₁を無駄づかいしないように気をつけましょう。

ランチョンセミナーのお知らせ

お昼ごはんを食べながら、健康についてのお話をききませんか？

今回は睡眠や生活リズムと脳への影響について話をしようと思っています（予定です）。

対象：3年生
場所：会議室
日時：9月8日（火）
12:25～12:55（多少時間は前後します）



9月9日は救急の日です

家にどんな救急用品があるのかを確認してみたり、普段の生活で健康の自己管理ができているかどうかを見つめ直してみましょう。

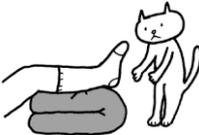


RICE で応急処置

スポーツをしているとき、打撲やねんざをしたらどうしますか？

そんなとき思い出してほしいのが、応急処置の大切なポイント「RICE（ライス）」です。打撲やねんざなど、運動中によく起こるケガに対応できる方法です。ぜひ、覚えておきましょう。

ただし「RICE」は、治療ではなく応急処置です。症状が続くようなら、必ず病院を受診しましょう。

Rest 休養	Ice 冷却
腫れや内出血を抑えるために、痛みを感じたらすぐに運動をやめて、安静にします。 	腫れや内出血をできるだけ抑えるために、患部を冷やします。(15～20分ほど、氷は直接あてずにタオルなどにくるんだ氷のうなどを使う) 
Compression 圧迫	Elevation 高举
はれや内出血を抑えるために、患部を軽く押さえます。 	痛いところを心臓より高い位置に保ちます。手の場合は三角巾でつり、足の場合は横になって、足をものの上に乗せます。 

その他の応急処置・・・

□ 転んですりむいた …

砂やゴミなどの異物を除去するため、傷口を水道の水でしっかりと洗いましょう。浅い傷の場合、消毒は必要ありません。

※皮下脂肪が見えていたり、出血が止まらないような深い傷の場合はできるだけ早く受診しましょう。

□ 鼻血が出た時 …

あわてないで、イスに座って下を向き、鼻の下部の少し広がっている所を押さえます。上を向いたり、首の後ろをたたいたりしないでください。

□ 転んで歯が折れた …

折れた歯を捜し、水道水で30秒位洗って、生理食塩水（なければ口の中や牛乳）に入れて早く歯医者さんへ行きましょう。（歯根が乾かないようにするため）もし、牛乳が手に入れば、牛乳の中に入れて、すぐ歯医者へ行きましょう。