

# 保健だより

## 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味覚、嗅覚が刺激され、その刺激は脳の視床下部に伝達されます。それにより、交感神経系が興奮するため、ノルアドレナリンという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。

このようにきちんと朝食を摂ると、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。

### 「こんなことに気をつけて朝ごはんを食べよう！」

- ☆夜更かしをしない。（睡眠不足で食欲がわかなくなったり、寝坊して朝ごはんを食べる時間がなくなったりするため）
- ☆炭水化物を必ず食べる。（脳や体のエネルギーとなるため）
- ☆果物を食べる。（体の調子を整えるビタミンやミネラルが多く含まれているため）



## 偏った食事をしていませんか？食事の内容を見直そう

### 夏バテに効果がある食べ物



#### ●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→暑さへの抵抗力を高める

- ・ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、果物、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よね。これらの甘さは、冷たさや炭酸によって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るものが多く、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。

また、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B<sub>1</sub>」をたくさん消費してしまうことになります。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、さらに不足すると脚気になる恐れもあります。甘いものの摂りすぎでビタミンB<sub>1</sub>を無駄づかいしないように気をつけましょう。

## 入浴で夏疲れを解消

暑さが一段落して、夏の疲れが出やすい時期。肩こりなど、ちょっとした不調が出やすくなりますね。疲れていると感じたら、約40度のお湯に、ゆっくりつかりましょう。副交感神経が優位になって、気分もリラックスできます。しっかり眠りたいときも、寝る1～2時間前に湯船に長めにつかることで体温が上昇して、ちょうど寝るころに体温が下がってきて眠くなり、スムーズに寝つけます。



# 9月9日は救急の日



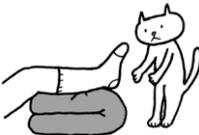
家にどんな救急用品があるのかを確認してみたり、普段の生活で健康の自己管理ができているかどうかを見つめ直してみましょう。

## 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、どうする？

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）」。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。痛みや腫れが続くようなら、必ず病院で診てもらいましょう。

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。  
※皮下の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。
- **転んで歯が抜けた** … 抜けた歯を捜し、水道水で30秒位洗って、元に戻してできるだけ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。

8月20日から、藤原先生の代わりに来ました、野久保敬子です。  
どうぞ宜しくお願いします。

