青空

～大内中保健安全だより～

令和４年１２月１日発行
真岡市立大内中学校
保健室

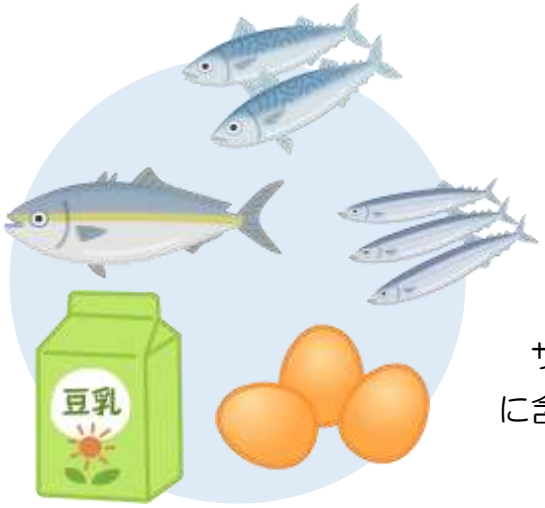
神頼みより効果あり？！　合格メシ

私立高校の出願なども始まり、３年生からはいっそう受験の緊張感が伝わってきます。保健室から、頑張るみなさんの力になれるような情報を準備しました。食事・おやつの時間は心と体のエネルギー補給の時間です。ほっとできる時間として、上手に取り入れていきましょう。

○○力を上げるにはコレ

免疫力・・・緑黄色野菜と果物

体の調子を整え、免疫力を上げる栄養素は、タンパク質、ビタミンＡ、ビタミンＣです。
ビタミンＡを取れる緑黄色野菜は、加熱すると量も摂りやすくなります。ビタミンＣは果物で手軽に取れます。



集中力・記憶力・・・青魚・大豆・卵

サバやぶりなどの青魚に含まれる『DHA』や大豆・卵に含まれる『レチン』は、記憶力に効果が期待できます。

スタミナ・・・豚肉・レバー

スタミナに大事なのは、タンパク質や炭水化物からエネルギーを作るのに欠かせない『ビタミンＢ群』。豚肉やレバーなどに多く含まれています。

好き嫌いせず、いろいろな食品を食べよう！

さむ〜い冬も体ぽかぽか

冷え知らずさんになるには

冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

冷えから起こる不調

体
頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

美容面
肌のくすみ、たるみ、かさつき

心
やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

免疫力
体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…

思いあたることはありませんか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

末端冷えタイプ

- 手足の先が冷える
- 10〜20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

内臓冷えタイプ

- お腹に手を当てると冷たい
- お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

下半身冷えタイプ

- 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

全身冷えタイプ

- 手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。

ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつらいときは医療機関へ相談を。

1年がんばったみなさんへ

「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごがのったショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか?

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

今年はどんな年でしたか? 手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとう。ほかにも、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。