

ほけんだより 夏休み号



県立篠山鳳鳴高等学校
保健室
令和3年7月20日発行

いつもの食事にアドバイス

朝ごはん、時間がなくて…



朝田さん

やっぱり食べないとダメ？でも、できるだけ寝ていたいし、食欲もないし…

アドバイス

おにぎりやパン1つからはじめてみましょう。クリアできたら、手軽なトマトやスープ、果物をプラス！食欲がなければ、ヨーグルトや野菜ジュースなど摂りやすいものを。

お昼は単品大盛りが定番！



昼岡くん

大盛りにすればお腹いっぱいになるから、問題ないよね？

アドバイス

栄養の偏りに注意！丼ぶりや麺だけだと、副菜が足りません。サラダや和え物を組み合わせてバランスアップ。朝・夜ごはんでは副菜を多めに摂るのもいいですよ。

夜にお腹がすいちゃって…



夜野さん

夜食にスナック菓子をよく食べるけど、朝お腹が空かないのはそのせい？

アドバイス

夜食は胃腸に負担をかけるので、翌朝の食欲に影響するのです。夜遅くまで勉強をして、お腹が空いてがまんできない場合には、ホットミルクやおかゆなど消化のよいものに。

8月7日は「鼻の日」

人の鼻もピノキオみたいに伸びる？！



100年以上前にイタリアで生まれた「ピノキオの冒険」。1本の丸太から作られた人形ピノキオの物語です。ピノキオの特徴は鼻。いたずら好きで勉強が嫌いなピノキオがウソをつく、木でできた鼻がどんどん伸びてきます。

人間がウソをついたとき鼻に変化があるのか、実験をした人たちがいます。結果は、目には見えないくらい少しだけですが、鼻が縮んでいたそうです。ピノキオとは逆ですね。



他にも、ウソをつくとき鼻をかいいたりすすったりする人がいるので、警察の犯罪捜査などにも使われています。注意深く鼻を観察してみると、名探偵になれるかも！？

夏の疲れに食事・睡眠

もうひとつは？



暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

どうしてお風呂がいいの？

- ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる
- クーラーや冷たい食べ物などが原因の夏の冷え性にも◎



オススメの入浴法

- 入浴前に水分補給をしておく
- 38～40度のぬるめのお湯にゆっくりつかる(15～20分)
- 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

夏バテ こんな人は要注意！

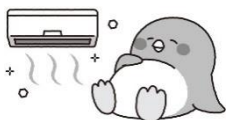
冷たいもの 大好き！

胃腸が冷やされて食欲が落ちていませんか？



クーラー 大好き！

設定温度は低すぎませんか？



夜ふかし 大好き！

遅くまでゲームやスマホをいませんか？



保健室から

「それぞれの夏を満喫しよう」

夏の風物詩「朝顔」は、朝に花開くことからその名前がついていますが、なぜ朝が来たかわかると思いますか？実は光が当たらない時間が関係しています。光の当たらない時間が10時間くらい続いてやっと花が咲く仕組みなのだそうです。

いよいよ夏休みです。普段は時間がなくてできなかったことにじっくりと時間をかけて挑戦できる時期でもあります。体調を整えて元気に夏を乗り切ってください。

