

保健だより

2025年8月29日(金) NO.11

【夏休み明け号】
江別市立江別第二中学校
発行者：吉原亜花梨

9月はイベントがいっぱい！

夏休みはリフレッシュできましたか？ 9月は、新人戦や学校祭準備、前期期末試験などイベントが盛りだくさん。生活習慣を見直し、調子を整えて挑みましょう。

夏休みでズレた 体内時計 リセットするには？

体は、学校のリズムに戻りましたか？

- ⚠️ ついつい夜更かししちゃう
- ⚠️ 朝眠くて起きられない
- ⚠️ 学校に来てもなんかだるい

そんな人は、今日から試してね！

①太陽の光を浴びる

朝、同じ時刻にカーテンを開けよう

②朝ごはんを食べる

糖質(ごはん、パン)やタンパク質(肉、魚、卵)がおすすめ

みそ汁などで水分・塩分をとるとさらにGOOD!

③軽い運動をする

布団に入る1~2時間前のストレッチで睡眠の質を上げよう

動きすぎるとかえって眠れなくなるので注意

気持ちを切り替える季節？

夏休みが終わって「なんだかやる気が出ない」と感じる人もいるかもしれません。きっとあなただけではありませんよ。

今は崩れた生活リズムや環境の変化に心と体がついていけないだけ……。そんな時は「いきなり全力」よりも「小さなスタート」がおすすめ！

～小さなスタート～

- 🍃 朝10分早く起きる
- 🍃 机にまず3分向かう
- 🍃 1日1回深呼吸をする など…

自分のペースで、しっかり心のエンジンを動かしていこう！

8月31日は 野菜の日

野菜は体の調子を整える食品です。好き嫌いせず、食べていますか？
野菜に多く含まれている栄養はこちら！

- ◆**ビタミン**：目・肌・骨・髪・血液・爪などの調子を整える
◇トウモロコシ ◇トマト ◇ピーマン ◇ナス など
- ◆**ミネラル**：骨・歯・血液などの材料、体液の調節、神経や筋肉の働き
◇ほうれん草 ◇トウモロコシ ◇キュウリ など
- ◆**食物繊維**：腸内のごみの排出、便通の促進をしてくれる
◇ブロッコリー ◇ゴボウ ◇アボカド など

夏野菜の話

夏野菜はどちらでしょう？

①キュウリ・ピーマン・トマト・トウモロコシ

②大根・白菜・レンコン・ほうれん草

正解は①！ ②は、冬の野菜でした！

夏野菜は水分が多く含まれていて、ビタミンやミネラルも豊富です。

夏も終盤、夏野菜で水分を摂ろう！

秋ナスの話

9月ころから収穫される「秋ナス」は、身体を冷やす効果があるといわれています。

夏のナスよりもさらに水分を含んでいるから、柔らかくてうまみや甘みが強いのが特徴だそうです。

麻婆ナス、天ぷら、煮びたし、みそ炒めなど、様々なお味でナスを楽しんでね！

9月9日は 救急の日

救急とは？

急病人やけが人に手当てをすることです。

自分で手当をする意味は？

感染して傷がひどくなることを防いだり、痛みを減らしたりすることができます。

自分でできる手当

【すり傷・切り傷】

- 水道水でよく洗い、しっかりと砂や泥を洗い流す
- 傷口をガーゼなどで押さえて止血する
- 絆創膏で保護する
- ◆ 洗浄がうまくいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは受診！

【鼻血】

- 小鼻を指でつまんで止血する
- やや下を向く
- ◆ 上を向かない

【やけど】

- 流水で10分ほど冷やす
- ◆ 水ぶくれはつぶさない