

保健だより

2015年5月号
英真学園高等学校
保健室



緑がまぶしい若葉の季節です。ちょっと気をつけて見ると、ぐんぐん成長する花や草木に気づかず。ちょうど皆さんと同じですね。色々なもの・ことに挑戦し、どんどん吸収して日々成長していきましょう。



そして強い草花のように・・・雨にモメケズ、風にモメケズ、元気な日々を過ごしてください。



朝食は一日のパワーの素

朝・昼・夜の食事で摂取するエネルギーは、3分の1ずつ均等に配分するのが理想的です。生活スタイルに合わせて量を調節しても構いませんが、食事を抜くのはよくありません。食事の回数が減ると脂肪分の吸収が良くなるため、ダイエットのつもりが、かえって肥満につながることもあります。

特に朝食は、心身を目覚めさせるためにも大切なもの。朝から食事することで体温が上がり、活動するための準備が整います。また、主食のごはんやパンなどに含まれている糖質は、脳に栄養を与えて集中力を高めます。

時間がない時は、パン、コンフレーク、ヨーグルトなど、調理がいらぬ食品を活用しましょう！



部活動もエンジン全開～！

新1年生が本入部となり、いよいよ本格的な始動体制が整ってきましたね。気候も良くなった上、日照時間が長く活動時間も充分にとれるようになり、運動部も文化部も張り切っていることと思います。より良く充実した活動にするために、以下の点について部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。

- ◎道具・備品のメンテナンスは出来ていますか？
- ◎活動時間・場所は守れていますか？
- ◎熱があったり、体調不良が続いているのに無理をしていませんか？
- ◎体調不良やケガをした際に対応が出来るよう、救急品の準備は万全ですか？
- ◎(主に運動部)準備運動・整理運動を欠かさず実施していますか？



こうしたことがしっかり守られていないと、予想外の事故につながることもあります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動でがんばる目的は色々と思いますが、コンディションの維持がその基本になることを覚えてください。

☆爪のトラブルを防ごう☆

爪は、皮膚にうまった根元の部分で作られ、1日に約0.1mmずつ成長しています。

1mm伸びるのに、約10日程度かかると言われています。

爪そのものには、皮膚の他の部分と違って、神経や血管などが通っていないので、切っても痛くないし血も出ません。

ただし、長い爪はケガの原因になりますから、伸ばしすぎないように、1週間に1回はチェックすると良いですね。

