保健だより ５月号

福山高等学校　保健室
令和 元 年５月１０日

５月の保健目標
体調管理に気をつけよう！

新たな年度がスタートして１ヶ月が経ちました。新生活には慣れましたか？慣れた頃にこれまでの疲れが出て，体調を崩しやすくなります。
しっかりと睡眠をとって体調を整えましょう。心地よい５月の風を感じて気分をリフレッシュしていきましょう。

《５・６月の保健関係行事・暦》

日	時　間	検査項目	対象生徒	場　所	備　考
５月１５日(水)	13：30～	胸部Ｘ線撮影	前回欠席者	体育館前	体育服準備
５月１６日(木)	～ＳＨＲ	尿検査（２次）	１次検尿再検査者	各自保健室に提出	対象者に個別連絡
５月　　中旬	午後	内科検診	前回欠席者	カウンセリング室	体育服準備
６月１０日(月)	13：45～	歯科検診	全校生徒	カウンセリング室	昼食後の歯磨きをする
６月１８日(火)	13：45～	歯科検診	前回未受診者	カウンセリング室	

お茶の話

♪「夏も近づく八十八夜，野にも山にも若葉が茂る，あれに見えるは
茶摘みじゃないか，あかねだすきに菅の笠」♪

・・・・・生徒の皆さんはこの歌知らないだろうな～～(>_<)

立春から数えて八十八日目，春から夏に移る節目で，この頃から暖かくなってきます。
その年の最初に新芽を摘んで作ったお茶を新茶と呼びます。八十八夜に摘まれた新茶は，昔から栄養価が高いとされ，古くから不老長寿の縁起物とされていました。

お茶（緑茶）の成分と効果・効能

カテキン
ポリフェノールの一種。
抗酸化作用や虫歯予防，抗菌作用やあるといわれる。お茶の渋みにあたる成分。

カフェイン
眠気を防ぎ，作業能力を向上させる覚醒作用と利尿作用がある。お茶の苦みにあたる成分。

サポニン
抗菌・抗ウイルス作用がある。
強いエグみをもっている。

ビタミン
多くのビタミンが含まれているが，煎茶に含まれているビタミンＣはビタミンＣ含有量の多い赤ピーマンの1.5倍。ビタミンＣはコラーゲン生成過程で必要な栄養素。

アミノ酸（テアニン）
お茶のうまみにあたる成分。

４月からの新しい環境の中で，気付かないうちにストレスがたまっている人もいると思います。好きなことをしたり，睡眠をたっぷりとったりして，意識的に心と身体をリラックスさせてみましょう。

✔ **心と身体のストレスサインチェック** ✔

《心のサイン》

- ☐ イライラする
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 気分が落ち込む
- ☐ 集中できない
- ☐ 焦りや不安がある
- ☐ 人と会いたくなくなる

《身体のサイン》

- ☐ 疲れやすい
- ☐ 食欲がない，または逆に食べ過ぎる
- ☐ ぐっすり眠れない
- ☐ お腹の調子が悪い
- ☐ 頭が痛い

ちょっとした時間にできる簡単リラックス法

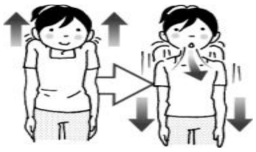
✖たくさん笑う✖

人のだ液の中にあるストレスホルモンが落語を聞いた後では減少しているという研究結果があります。笑いには免疫力を高める効果が期待されています。日常をリラックスして過ごすために，生活の中に笑いを見つけてみては！

✖森林浴に出かける✖

森林の独特な香りは，フィトンチッドという成分が含まれており，精神を落ち着かせるリラックス効果があるそうです。また，小鳥のさえずりや小川のせせらぎなどの自然界の音は「１／ｆゆらぎ」という規則正しさと不規則さがバランス良く調和したパターンになっていて，これも人に心地よさを与えるそうです。モーツアルトなどのクラッシク音楽にも，このパターンをもつ曲があるそうです。

✖手軽にできるストレッチを行う✖



肩を上げて少し止め，息を吐きながら力を抜いて，ストンと肩を落とす。

首･肩の力を抜き，首をゆっくりとまわす。

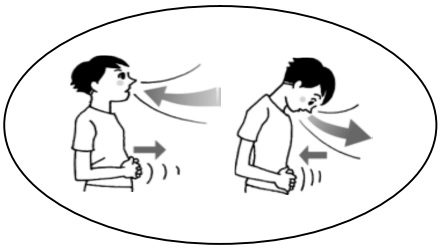
両腕を組んで上にのばしながら胸を張る。

両腕を組んで前へ伸ばし，おへそをのぞき込むようにして背中を丸める。

腰を伸ばして体を後ろにひねり，背もたれをつかむ。

✖呼吸を整える✖

緊張やストレスがある時は，浅くて早い呼吸になりがちです。リラックスしている時は，深くてゆったりとした呼吸になります。
意識して，深くゆったりとした腹式呼吸を心がけてみましょう。



✖ビタミンやカルシウムを摂ろう✖

ビタミンＢ１が不足するとイライラ，不眠，集中力の低下などの症状が現れます。カルシウムには神経の高ぶりをしずめる作用があります。ビタミンＣは，ストレスへの抵抗力を高める働きをしてくれます。あなたのイライラの原因もビタミン不足かも？不足する前に日頃から摂取するようにしておきましょう

ビタミンＢ１・・・牛乳・豚肉・鶏レバー・白米・食パン・ごま・そば
カルシウム・・・・牛乳・ヨーグルト・豆腐・小松菜・いわし・煮干し
ビタミンＣ・・・・レモン・いちご・オレンジ・柿・キウイ・ピーマン
これらの食品に多く含まれています。