

# ほけんだより

NO. 3 R 2. 5. 26

附属中学校保健室 (生徒向け)

ゴールデンウィーク頃から初夏の陽気になり、清々しい天気の日が続きましたが、中旬になると一転し、急に気温が下がって寒く感じた日もありました。季節の変わり目の時期は、天気によって気温の変動がありますが、附中生の皆さんは、体調を崩さず過ごせているでしょうか。

臨時休業が長引き、いつものどおりに生活することができない中でも、自分なりに工夫を続けながら、毎日頑張っていることと思います。

頑張り続けることは良いことですが、休みなく続けていると、体だけでなく、心にも疲れがたまっていきます。時々、体の状態を確認したり、自分の今の気持ちに気付いたりすることも、みなさんの体と心の健康にとってとても大切なことです。

## 気付くこと・知ること

ストレスとは、周りからさまざまな刺激を受けて、体や心に負担がかかった状態のことです。適度なストレスは体や心の発達に必要ですが、大きすぎるストレスは、体や心に悪い影響を与えてしまいます。

ストレスと上手く付き合って生活していくためには、「自分のストレスに気が付くこと」、「ストレスの対処法を知っておくこと」が大切です。ストレスの対象法はいろいろあるので、自分に合ったものを知っておきましょう。

### 気付くこと

#### ■ストレスチェック

自分のストレスについて時々確認してみましょう。

チェック項目
<input type="checkbox"/> 頭が痛くなる
<input type="checkbox"/> 呼吸が速くなる
<input type="checkbox"/> 腹痛や下痢が起こる
<input type="checkbox"/> 手や足が冷たくなる
<input type="checkbox"/> 心臓がどきどきする
<input type="checkbox"/> 首や肩がこる
<input type="checkbox"/> 胸が苦しくなる
<input type="checkbox"/> 冷たい汗が出る
<input type="checkbox"/> やる気が出ない
<input type="checkbox"/> 物事に集中できない
<input type="checkbox"/> くよくよする
<input type="checkbox"/> 一人ぼっちだと感じる
<input type="checkbox"/> いらいらする
<input type="checkbox"/> 何となく心配になる
<input type="checkbox"/> 物に当たりたくなる
<input type="checkbox"/> 人に会いたくない
<input type="checkbox"/> 周りの人や自分を攻撃する
<input type="checkbox"/> 眠れない
<input type="checkbox"/> 食欲がなくなったり、出たりする

### 知ること

#### ●趣味などで

気分転換をする



#### ●リラックスタイムを作る



#### ●信頼できる人に相談する



#### 【 ほっとルーム 】

附属中学校には「ほっとルーム」という相談室があります。誰でも利用できますので、相談を希望したときは、保健室に希望日時を伝えるにきてください。

#### 【相談日】

11:00~16:00 (月・火)

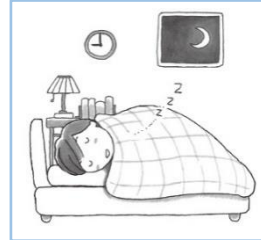
10:00~11:00 (金)

12:00~16:00 (金)

## 生活リズムを整えて 免疫力UP!

私達の体には、体内に侵入してきたウイルスや細菌と闘ううちからが備わっています。それを抵抗力といいますが、抵抗力の程度は人それぞれ違いますが、規則正しい生活を心掛けることで、抵抗力は高まります。

6月から、いよいよ学校が再開しますが、体や心に疲れがたまると抵抗力も落ちてしまいますので、体を休めるためにも、まずは就寝時刻を意識しながら生活リズムを切り替えていきましょう。



また、栄養バランスの取れた食事をとることも、抵抗力を高めることにつながります。特に、緑黄色野菜に多く含まれる「ビタミンA」は、私達の体にある「粘膜」という組織を強くして、ウイルスや細菌が体内に侵入することを防ぎます。

「野菜が苦手だけど、食べるようにする」という健康目標を立てている人もいます。そこで、今回は、家庭科の江刺先生から、野菜が苦手な人でも食べられる、おすすめレシピを紹介していただきました。みなさんも、ぜひチャレンジしてみてください！

### 緑黄色野菜と きのこの卵スープ

(材料と分量(4人分))

※野菜は、変更して構いません。

・トマト	400g
・アスパラガス	100g
・にんじん	50g
・しめじ	100g
・たまねぎ	200g
・ベーコン	60g
・卵	100g
・とけるチーズ	50g
・コンソメスープの素	2個
・水	400ml
・塩・こしょう	少々
・オリーブオイル	大さじ1
・パセリ	適量

(作り方)

①材料を切る。

- ・トマト・・・2cm程度の乱切り。
- ・にんじん・・・3～4cmの長さの細切り。
- ・たまねぎ・・・薄切り。
- ・しめじ・・・石突きをとり、小房に分ける。
- ・アスパラガス・・・はかまを取り、根元の方は皮をむき、斜めの薄切り。
- ・パセリ・・・細かく刻む
- ・ベーコンは、2cm幅に切る。

②フライパンに油をひき、①の野菜を火が通りにくい順番に入れながら炒める。その後、ベーコンを入れる。

③野菜がしんなりしたら、野菜が隠れる程度の水とコンソメスープの素を入れて、やわらかくなるまで煮る。

④塩・こしょうで味を整え、溶き卵を全体に流し入れて半熟になったら、とろけるチーズをのせる。チーズが溶けたら、器に盛り、刻んだパセリを散らす。

## ハンカチを忘れずに！

これからの学校生活では、「手洗い」がとても大事な活動になります。手洗いは、石けんで洗うことだけでなく、洗った手を清潔なハンカチでふくことも必要です。

せっかく洗ってきれいになっても、ハンカチがないからと、服でふいたり、髪の毛を触ったりしては、また汚れが手に付いてしまいます。また、「自然乾燥！」と言って濡れた手をそのままにしている人を時々見かけますが、濡れたままにしていると、水分が蒸発するときに、皮膚の油脂分も一緒に失われるため、手の皮膚が荒れてしまいます。

手を洗った後は、ハンカチでしっかり水気を取りましょう。

そのためにも、登校する前には、教科書やノートと同様、ハンカチの準備も忘れずにしましょう

