

ほけんだより



今年(ことし)は例年(れいねん)になく暑い日(あつひ)が続(つづ)いていますね。暑さ(あつさ)や冷房(れいぼう)、2学期(がっき)が始(はじ)まったことによる疲れ(つか)を感じる人(ひと)もいるでしょう。3年生(ねんせい)は就職試験(しゅうしょくしけん)が始(はじ)まり、進学(しんがく)の人の進路活動(しんろかつどう)が佳境(かきよう)です。1・2年生(ねんせい)は文化祭(ぶんかさい)やインターンシップ(いんたーんしっぴ)の準備(じゆんび)で忙(いそ)しくなります。「疲れた(つか)」「いつもとなんだか違う(ちが)体調(たいちよう)」など、体(からだ)のサイン(サイン)を見逃(みのが)さず、栄養(えいよう)・休養(きゆうよう)を十分(じゅうぶん)にとり、周囲(しゅうい)の感染症流行状(かんせんしやうりゆうじよう)況(きよう)をみて感染症対策(かんせんしやうたいさく)を強化(きやうか)しましょう!

旬(しゆん)の食材(しょくざい)で疲労回復(ひろうかいふく)!

“旬(しゆん)”とはその食材(しょくざい)の味(あじ)が最(も)もよい時期(じき)のことをいい、栄養価(えいようか)が高(たか)くなる食材(しょくざい)が多く、また、流通量(りゅうつうりやう)が増(あ)えるので、値段(ねだん)が安(やす)くなりやすい時期(じき)です。

秋(あき)が旬(しゆん)の食材(しょくざい)では、キノコ類(きのこるい)やサツマイモ(さいまいも)が代(だい)表的(ていぶてき)です。

キノコ類(きのこるい)には、ビタミンB群(びたみんBぐん)やビタミンD(びたみんD)、カリウム(カリウム)などの栄養素(えいようそ)が、サツマイモ(さいまいも)には、糖質(とうしつ)やビタミンC(びたみんC)、食物繊維(しょくもつせんい)などの栄養素(えいようそ)が含ま(こ)れます。

特に、キノコ類(きのこるい)のビタミンB群(びたみんBぐん)は体内(たいない)で疲労回復(ひろうかいふく)を促(うなが)し、サツマイモ(さいまいも)のビタミンC(びたみんC)は抗ストレス作用(かうすたれすさくよう)のあるホルモン(ホルモン)をつくらしたり、鉄(てつ)の吸収(きゆうしゆ)を促(うなが)したりし、疲れ(つか)にくい体づくり(からだ)に欠(か)かせない栄養素(えいようそ)です。



まいにちの食事(しょくじ)の中に旬(しゆん)の食材(しょくざい)を取り入(と)りてみませんか?



悩み(なや)や不安(ふあん)は言葉(ことば)にしよう

気(き)になることは、早(はや)めに信頼(しんらい)できる人(ひと)に相談(そうだん)を。心(こころ)の中のモヤモヤ(もやもや)を言葉(ことば)にして外(そと)に出(だ)すとスッキリ(スッキリ)したり、客観的(きやくかんてき)に考え(かんが)えられたりします。

つぎの専門家(せんもんか)にも相談(そうだん)できます↓
木曜(もくよう) スクールカウンセラー
火(か)・木曜(もくよう) ユースソーシャルワーカー

救急車(きゆうきゆうしゃ)を呼(よ)ぶべき? 迷(まよ)ったら #7119



急(きゆう)なケガ(けが)や病(びよう)気(き)のとき、救急車(きゆうきゆうしゃ)を呼(よ)ぶべきか判断(はんだん)に迷(まよ)ったら「#7119」に電話(でんわ)しましょう。医(い)師(し)や看(かん)護(ご)師(し)などの専(せん)門(もん)家(か)が、病(びよう)気(き)やケガ(けが)の状(じよう)態(たい)を聞(き)き、緊(きん)急(きゆう)性(せい)を判(はん)断(だん)したり、病(びん)院(いん)を紹(しょう)介(かい)したりしてくれま

こんなときは電話(でんわ)してみよう

これ(こ)れ(ら)い(の)症(しょう)状(じよう)で救急車(きゆうきゆうしゃ)を呼(よ)んでいいの(かな)...

体(たい)調(じよう)が悪(わる)いけど、すぐ(すぐ)に病(びん)院(いん)に行(い)ったほう(ほう)が いいの(かな)...

ケガ(けが)や病(びよう)気(き)のとき、不安(ふあん)になるもの。ひと(ひとり)で判(はん)断(だん)せず、専(せん)門(もん)家(か)の力(ちから)を借(か)りま(し)よう。

