

保健かわら版

東京都立世田谷総合高等学校保健室

令和3年9月1日 No.2

今日から2学期が始まりました。42日間の長い夏休み、皆さんはどのように過ごしたのでしょうか？楽しかった夏休みの出来事を聞かせて下さいね。

残暑は続きますが、気持ちを切り替えて、学校生活を再開しましょう。

スクールカウンセラー 2学期来校予定について

2学期の廣瀬先生の出勤予定は下記の通りです。相談がある人は前日までに保健室へ来室、または当日の予約は廣瀬先生へ直接予約して下さい。昼休みや放課後の予約が取りづらくなっています。2・3年生で授業のない時間がある人は、その時間の予約をお勧めします。

保護者の方が予約される場合は、学校へお電話の上、保健室または廣瀬先生へつないでもらいご予約下さい。
(03-3700-4771)

9月	2、9、15(PM)、30	11月	4、11、18、24(PM)、25
10月	7、14、21、27(PM、)28	12月	2、9、15(PM)、16、23



地震や台風などの自然災害は、いつ自分の身近なところで起こるか分かりません。学校の近くには多摩川が流れています。普段は穏やかな川でも、大雨や台風の際は川の流れるは激流になり、川の水が氾濫することもあります。2年前の台風の時は、多摩川が氾濫しました。日ごろから“いざという時”に備えておくことが大切です。

どれだけ被害を小さくできるか（減災）という視点で、まずは落ち着いて行動しましょう。高校生の皆さんは、緊急時には人を助ける側になります。自分たちの被害を最小限にとどめ、地域や家族、困っている人のためにも活躍できると良いですね。

【チェックしてみよう】

- 非常持ち出し袋や備蓄品をちゃんと準備していますか
- 避難場所や避難経路を把握していますか（複数確認しておくことが大切）
- スマートフォンが使えない時のことを考えて、紙ベースで緊急連絡先を携帯していますか
- 公衆電話の使い方を知っていますか
- 緊急時に使える小銭を持ち歩いていますか
- 家族でルールを決めていますか（落ち合う場所や連絡方法、誰が何をもち出すのか等）



みなさん、毎日朝ごはんを食べていますか？人生で一度は「朝ごはんを食べましょう」と、誰かに言われた経験があると思いますが、今回は『なぜ食べた方が良いのか』その理由の一部を紹介します。

理由① 体温が上昇し、代謝が上がる

ダイエット目的で朝ごはんを抜く人がいるかもしれませんが、それは逆効果です。朝ごはんを抜くと、身体はエネルギー源を欲している状態になります。それにより昼食の体内への吸収率が上がり、脂肪がつきやすくなります。逆に朝ごはんを食べると、体温が上昇して代謝が上がるので、痩せやすい身体になります。

理由② 脳のエネルギー源を補充し、午前中から元気に活動できる

脳は睡眠中にもエネルギーを消費するため、朝起きた時には、脳のエネルギー源が不足した状態になっています。そのため朝ごはんを食べないと、脳がしっかり機能せず、頭がボーっとする、やる気が出ないなどの状態になりやすいです。朝ごはんを食べる習慣がある子どものほうが、学力が高いという研究結果も報告されているくらい、勉強が本職の高校生には欠かせないものです。

今月のおすすめレシピ☆夏野菜をたっぷり使ったラタトゥイユ

- ①フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、たまねぎを炒める。
- ②トマトの水煮と塩を加え、2/3量になるまで煮詰め、ソースをつくる⇒スキレットや耐熱容器に入れる
- ③薄切りにした、なす、ズッキーニ、トマトを順にずらしながら敷き詰める。
⇒オリーブオイルを回しかけ、塩、黒こしょう、オレガノをふって、アルミホイルをかぶせる。
- ④オーブンで170℃・30～40分焼く⇒好みでバジルを散らす。

材料(1回分)

【ソース】		なす	100g
オリーブオイル	大さじ1	ズッキーニ	各130g
たまねぎ(みじん切り)	1/4個	トマト	200g
トマトの水煮(缶詰)	150g	オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/4	塩、黒こしょう	各適量
		オレガノ(乾燥)	小さじ1/2強
		バジル(お好み)	5～6枚



参考：Panasonic cooking

野菜は年中スーパーに並んでいるものが多いですが、野菜にはそれぞれ旬があります。

旬の時期は**値段が安く、栄養価が高い**という特徴があるので、ぜひ旬を意識して食事をしてみてください。

ちなみに8月が旬の野菜は…トマト、なす、ズッキーニ、きゅうり、ピーマン、パプリカ、オクラ、ゴーヤ 等

(家庭科 兼子先生)