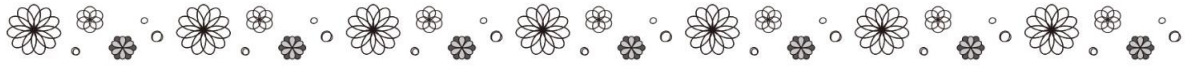


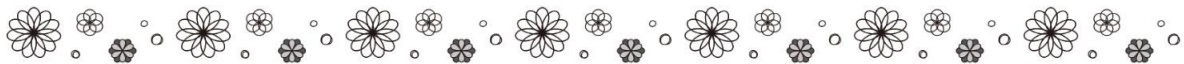


松井田中学校保健室
令和5年9月1日
暑さ寒さも彼岸まで
テスト多めは今週まで？号



月曜日から始まった2学期。宿題の仕上げに追われたり、夏休み明けテストの勉強など、今週は少し疲れたな～と感じている人も多いのではないのでしょうか？夏休み明けは、生活リズムを学校モードに切り替えなければならず、暑さもまだまだ続くので、疲れを感じやすい時期です。そこに夜更かしや、朝食の欠食などが加わると、すぐに体調は崩れてしまいます。今週末は、早めの就寝を心がけて、体も心も少しホッとできる時間を作れるといいですね。

人生の中でたった3年間しかない中学校生活。皆さんが心から、自分らしく、楽しく過ごせるように、自分で健康管理ができるように応援しています。



松中 保健委員会プレゼンツ♪

ストレスケア献立が給食に登場します！

皆さんは、ストレスを感じた心と体をサポートしてくれる栄養素がある事を知っていますか？保健委員会は、1学期に学校栄養士の植田先生に教えていただきながら、ストレスケアをしてくれる栄養素について勉強しました。そして、予算や栄養バランスに配慮し、皆さんが食べたい！！と感じる魅力的な要素についても検討を重ね、特別メニューとして提供できることになりました。

9月は3年生、10月は1年生、11月は2年生の保健委員が知恵と工夫をふり絞ったメニューが提供されます。毎月メニューを紹介していきますので、皆さんも自分に出来そうなところから、生活に取り入れてみてくださいね。

給食を提供する日には、保健委員が考えたお昼の放送や、オリジナルランチシートなども同時に提供する予定です。いつもと少し違う給食を楽しみながら、味わいつつストレス対策の勉強してください♪



栄養士の植田先生が教えてくれた

ストレスに効果的な栄養素を紹介します♪

| | |
|---|---|
| <p>イライラ 気分をしずめるには</p> <p>ビタミンC イライラするとビタミンCがへる</p> <p>カルシウム 骨だけじゃない神経にも関係あり</p> | <p>だるい 原因 エネルギー不足</p> <p>エネルギー不足 → エネルギー補給</p> <p>炭水化物</p> <p>エネルギーに替るためにも必要</p> <p>ビタミンB群</p> |
| <p>ねむい ホルモンのバランスをととのえる</p> <p>睡眠不足以外に自律神経のバランスがくずれるとねむくなる</p> <p>気分をあげつかせる</p> <p>ポリフェノール</p> <p>精神バランスをととのえる</p> <p>トリプトファン</p> | <p>つかれやすい 鉄分</p> <p>クエン酸・ビタミンC</p> <p>ビタミンB群</p> <p>カロテン</p> |
| <p>頭がボーとする 集中力をあげるには!</p> <p>脳のエネルギーに替るのにも必要</p> <p>ビタミンB1</p> <p>集中力を上げる</p> <p>レシチン・DHA</p> | <p>便秘がち 腸を元気にすると免疫力もUP!</p> <p>食物せんい 腸内環境が改善すると、自律神経のバランスも整います</p> |