

# ほけんだより 9月

令和6年9月9日

群馬県立前橋清陵高等高校  
保健室

長い夏休みどのように過ごしましたか？リフレッシュできましたか？時間軸は休み前に戻りましたか？

今年の夏も暑く、冷房の効いた部屋で過ごす時間が長い人も多かったのではないのでしょうか。冷房により体は冷え、屋外との温度差によって自律神経も乱れやすい状態になるので、その結果、倦怠感や食欲不振などの症状が現れます。また、暑さのせいで冷たい物ばかり食べるとさらに体を冷やし、胃の消化機能も低下するので、食欲低下につながります。

## Point1 バランスの良い食事を心がけるべし！

夏場に冷たい素麺やそば、ひやむぎなどの麺類ばかり食べると、炭水化物をエネルギーに変える時に必要な「ビタミンB1」の消費量が増加します。このビタミンB1が不足すると、効率よくエネルギーを作り出すことができず、疲れの原因となります。ビタミンB1は肉や魚介類に豊富に含まれていますので、麺を食べる際は、たんぱく質（肉、魚介類、など）をプラスするとよいでしょう。特に脂の少ない豚肉はおすすめ！さらに、ねぎやたまねぎやにんにくに含まれるアリシンには、ビタミンB1の吸収をアップする作用があるので、薬味として添えるとさらに効果的です。冬場も温かいうどんやそばを食べることがありますが、それだけにならないよう、肉や魚介類、野菜なども付け合わせバランスを整えましょう。

## Point2 食欲増進作用のある食材を活用するべし！

食欲がないからと言って、食事量を減らすと栄養素が摂取できず、なかなか症状が改善しません。栄養補給のためにも、食欲増進効果のある食材を上手に使うようにしましょう。脳には食欲中枢があり、香りや味、温度、視覚などの五感で感じる刺激によって食欲を増進させることができます。

- ◆香り・・・ねぎ、たまねぎ、スパイスなどを効かす
  - ◆味・・・かんきつ類、お酢、梅干などさっぱりとした味にする
  - ◆色・・・かぼちゃ、なす、きのこ、鮭などを組み合わせ彩りよく盛り付ける。
- 夏の疲れが残り、なんとなく不調な時こそ、ぜひ食事の見直しを。  
食事は量より質を整えることで疲労回復に繋がります。



## 安心とわくわく

### 根っこ翼 VOL1

不安や緊張、疲れは、人を「安心」したいという気持ちに向かわせます。平日の疲れがたまったら休日にゆったりリラックスして過ごす「安心」が得られます。一方で、新しい環境に入ったときに私たちは「わくわく」という気持ちを持つこともあります。新

しい仲間や状況との出会いを喜び、これからどうなっていくのか楽しみだという気持ちです。「安心」と「わくわく」は、どちらも私たちにとって良い感情を表現するものですが、少し違いがあります。どんな違いでしょうか。

疲れた身体を布団に投げ込んで「ふわ～」と言ってみるとか、かわききった身体をお風呂に放り出して「へえ～」と言ってみるとか、布団やお風呂など柔らかいものや温かいものに受けとめられて、心がとろけ出しそうな時、私たちは「安心」を感じます。これは、私たちの心が落ち着きを求めているためです。落ち着きとは文字通り、落ちて着くということです。「安心」は柔らかいもののほうに落ちて着こうとする心の動きだと言えるでしょう。落ちて着くわけですから、方向としては下の方へ心が動きます。この「安心」したいという心を、根っこを求める心と表現することにしましょう。一方の「わくわく」はどうでしょうか。「安心」とは違って、「わくわく」とした期待や希望を抱くとき、人は空を見上げます。どこまでも広がる空に向かって心が動きます。この「わくわく」したい心を、翼を求める心と表現することにしましょう。( 続きは 10 月号で)

出典 (心理オフィス えんノート 畠山正文)

## がん教育 その1

私は、今がんの治療をしています。長くお休みをいただき、皆さんにご迷惑やご心配をおかけしました。11月頃には、以前のように動ける予定です。わかっているようで、本当の大変さはわかっていなかったと、反省しています。手術のあと、まず発見したことは、スマホの画面をスクロールすることも気力や体力が必要であること。すぐに気力や体力が戻るわけではないので、安静も必要ですし、運動も必要です。両方がバランスよく整ってくると動けるようになる。そのタイミングは個人個人違うと思います。自分にとっては、この位が回復時間に必要だったと考える方が気が楽。



例えば、他の病気やけがでの治療や、学校になかなか気持ちが向かず家にいる人にとっても回復時間は皆違うと思う。回復するに当たり、何か力になれることがあったら、お手伝いします。また、がんや病気のこと相談にのります。次回は「がん」ってどんな病気かな?について書きます。

## 前橋市保健所からのお知らせ

保健所の取り組みの一環として「ひきこもりラジオ」があります。おうちからなかなか出られない人が気軽に参加できるオンライン (Zoom または YouTube) です。またご家族の教室等もやっています。詳しくは、後日学校の Web に掲載し、印刷物をお渡しします。