

保健だより 9月

2025年9月3日
大阪市立三稜中学校
保健室

今年の夏は気温が38℃になる日もあり猛暑でした。9月は夏の疲れが出てくる時期です。まずは、睡眠、食事を見直して生活リズムを整えましょう。また、“疲れ”をとるためにお風呂はシャワーで済ませず、湯船につかりましょう。湯船につかることで、日頃の冷房や、冷たい飲み物で冷えた身体を温めて、免疫力をあげましょう！



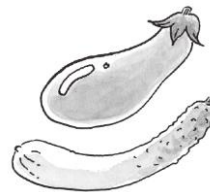
☆免疫力アップの生活習慣:「ビタミンとミネラルについて考えよう」☆

今月は“ビタミンとミネラルを摂る”について考えましょう。1日の野菜の目標量は350グラムです。1日にどのくらい野菜や果物を食べているか振り返り、毎日の食事で意識して食べるようにしましょう。ビタミンとミネラルはカラダの調子を整えてくれる栄養素です。

☆ビタミンとミネラルを知ろう！

○ビタミンについて

ビタミンは生命活動に必要な栄養素で13種類あります。「生命」を意味するラテン語「VITA」が語源です。どのビタミンも必要量はごくわずかですが、健康を維持するためには不可欠な物質です。



○ミネラルについて

ミネラルも微量だが健康を維持するためには必要な栄養素です。主な働きは①体を構成する成分になる②体液の色々な調整をする③筋肉や神経の調整をするなどがあります。



○ビタミンとミネラルを摂るために意識すること

・1日に摂っている食物の「色」に注目しましょう。

赤…牛肉、トマト、リンゴ
黄…卵、バナナ、ごま、しょうが
橙（だいだい）…みかん、にんじん、かぼちゃ
白…米、とうふ、だいこん、しらす
紫…さつまいも、レーズン、ブルーベリー
緑…ブロッコリー、ピーマン、キウイ、昆布
黒…のり、こんにゃく、ひじき、黒ごま
茶…しいたけ、納豆、ごぼう、アーモンド



毎日の食事の“色”をみてバランス良くいろいろな“色”を食べることができているかチェックしてみてください。

カレンダーや手帳に食べた“色”を書いておくと足りない“色”が目瞭然です。大事なことは食べなくちゃという義務感ではなく楽しみながらバランス良く食べることです。



防災について考えよう！

1年に1回は防災グッズや避難場所の確認を家族でしましょう。この機会に防災リストについても調べてみましょう。下記以外では、ラップの活用や栄養面で野菜ジュースなどいろいろありますよ。

なにが必要？ 非常用持ち出し袋 チェックリスト ☒ 玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 食品（カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！）
<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん	<input type="checkbox"/> 衣類、下着
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴
<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく
<input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）	<input type="checkbox"/> ペン、ノート
<input type="checkbox"/> タオル、ブランケット	<input type="checkbox"/> 防犯ブザー
<input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉	マウスウォッシュがあると便利

感染症対策にも
☐ マスク
☐ 手指消毒用アルコール
☐ 石けん・ハンドソープ
☐ ウェットティッシュ
☐ 体温計

女子はさらにプラス
☐ 生理用品
☐ サニタリーショーツ
☐ 中身の见えないゴミ袋

貴重品（通帳、現金、健康保険証など）も持っていこう！

～もしもの災害に備えて代用できるものについて知っておきましょう～

新聞紙

- 丸めて骨折時の添え木に
- 折ってスリッパや食器に
- 体に巻いて防寒対策に

ポリ袋

- 持ち手の横を切って三角巾に
- 穴を開けてポンチョに
- 料理のときのボウル代わりに

パンダナ

- つないでロープに
- 包帯がわりに
- マスクや防災ずきんに

おうちにある、身近なものが防災グッズになることも。調べて、作って、体験してみよう！

☆こころの健康・・・マーク・トウェイン☆

やったことは、たとえ失敗しても、二十年後には、笑い話にできる。
しかし、やらなかったことは、二十年後には、後悔するだけだ。

