

# ほけんだより10月

平成30年10月  
国立市立  
国立第一中学校  
保健室

秋の味覚がおいしい季節となりました。かぼちゃ、さつまいも、きのこ類、栗、さんま、ぶどう…。考えたただけでお腹が空きますね。旬の食材は、そうではない時期に比べて香りやうまみが豊富でおいしく、栄養価が高い時期に収穫するので体に良いです。旬の食材を食べて今の季節を楽しむことができるのは日本の素敵なおところですよ。

これから旬のイモ類は、食物繊維が豊富で、夏の暴飲暴食や冷たいもののとり過ぎで弱った胃腸を保護し、腸内環境を整えて栄養を取り入れやすい体質に変える働きがあります。また、イモ類にはビタミンCも豊富に含まれているので、冬に向けた風邪予防としても効果的です。これから寒くなっています。衣服の調節もして風邪をひかないように気をつけましょう。



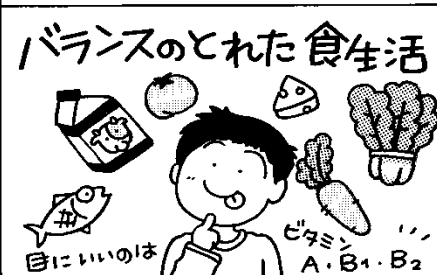
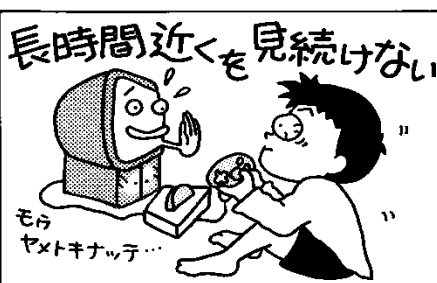
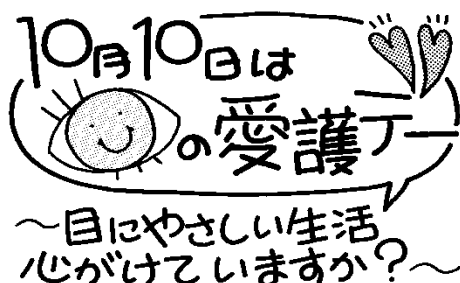
## \* ある日のほけんしつ \*

「先生大変！足が動かせない！！」

ある日の昼休み、そう言って生徒Xくんが保健室に来室しました。彼は友達と校庭で遊んでいた際に思いっきりボールを蹴った途端、足の付け根付近に激痛を感じました。普段感じないような痛みと、蹴り上げた時に「ボキッ」と音が鳴ったことに慌てて保健室に来たようでした。冷やしながらしばらく動けずにはいましたが、落ち着くとなんとか歩くことができました。けがの要因は、普段体を動かしていなかったこと、急に思いっきり運動したことなどが考えられます。久しぶりの運動で体もびっくりしてしまったかもしれませんね。

★準備体操をしてから運動するようにしましょう。日頃から適度な運動が必要です。

何をするにも、まず体が大切です。規則正しい生活とけがの予防を心がけましょう。



## ＊睡眠の役割＊

睡眠は休息以外にも、記憶を整理したり、成長ホルモンの分泌を促したりするなど、多くの役割があります。睡眠が十分にとれていないと、これらの働きに支障が出るだけでなく、日中の眠気が強くなることで注意力が薄れ、思わぬ事故やけがを招きやすくなります。

体や脳が発達段階にある成長期では、十分な睡眠をとることが大切です。睡眠の役割や働きを学び、良い睡眠をとるにはどうしたらよいかを考えてみましょう。

### 十分な睡眠がもたらすこと（睡眠の役割の一例）

#### 成長ホルモンの分泌



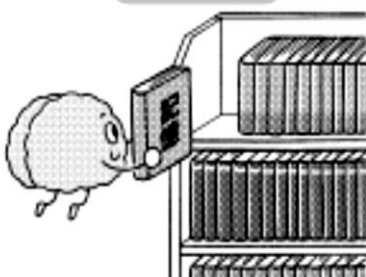
深い睡眠のときに分泌される成長ホルモンが、体の成長を促します。

#### 免疫を強くする



体の抵抗力が強まり、かぜなどをひきにくくなります。

#### 記憶の整理



脳内にあるたくさんの記憶を整理します。

#### 日中の集中力の保持



勉強やスポーツなどに、集中して取り組むことができますようになります。

## 7つのまちがいをさがそう！

2つの絵を見比べてまちがいをみつけよう。答えは保健室前に掲示します。

