



今年の夏は、とにかく暑かったですね～夏ばてしませんでしたか？塾の夏期講習で何時間もがんばった事、家族での旅行、クラブでのがんばり、友達との遊びなど、みんなの話を聞いていると、それぞれに充実した夏休みを過ごせたようですね。体内時計も『夏休みモード』から『学校モード』へしっかり切り替わっているようです。夏の疲れを回復するために、今こそしっかり睡眠&栄養をとることを意識しましょう(^_^)v

夏の疲れにさようなら！



夏ばての原因のひとつにビタミンB1不足があげられます。ビタミンB1は、『糖質をエネルギーに変えるときに使われる栄養素』なので、特に暑い夏は、他の季節より2～3倍消費されがち。それに加え、甘いジュースやアイスなど糖質を多量にとっていた人は・・・ビタミンB1がさらに不足し、体がだるく、食欲ダウン↓、そして集中力も低下するというわけです。少しは涼しくなってきたけど、夏の疲れは残っています。疲れた体を回復させるために、意識して食事をしましょう。

●ビタミン B 群不足度チェック●

- 1 普通の食事よりも甘いモノを摂っていた
- 2 夜ふかし、徹夜を多くしていた
- 3 夏休み夏カゼをひいてしまった
- 4 食欲不振で水モノばかり摂っていた
- 5 今でも手足のむくみに悩んでいる
- 6 やる気がなく身体もだるい
- 7 少しの運動でもすぐに息切れがする

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

0～2個 問題なし！

3～5個 要注意！！

6個↑ ビタミン B 群不足の危険あり！！

●疲労回復効果のある3種類の食材●

★**ビタミンB1**： 摂った糖質をエネルギーに変えるために欠かせない。

うなぎ、豚肉、鯛、ぶり、大豆、モロヘイヤ玄米、ほうれん草、ごま等

★**アリシン**： ビタミンB1の吸収を良くし、効果を持続させる。

ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎ等

★**クエン酸**： 体内に貯まった疲労物質を早く代謝させる。

レモンやオレンジ、グレープフルーツ、梅干し等

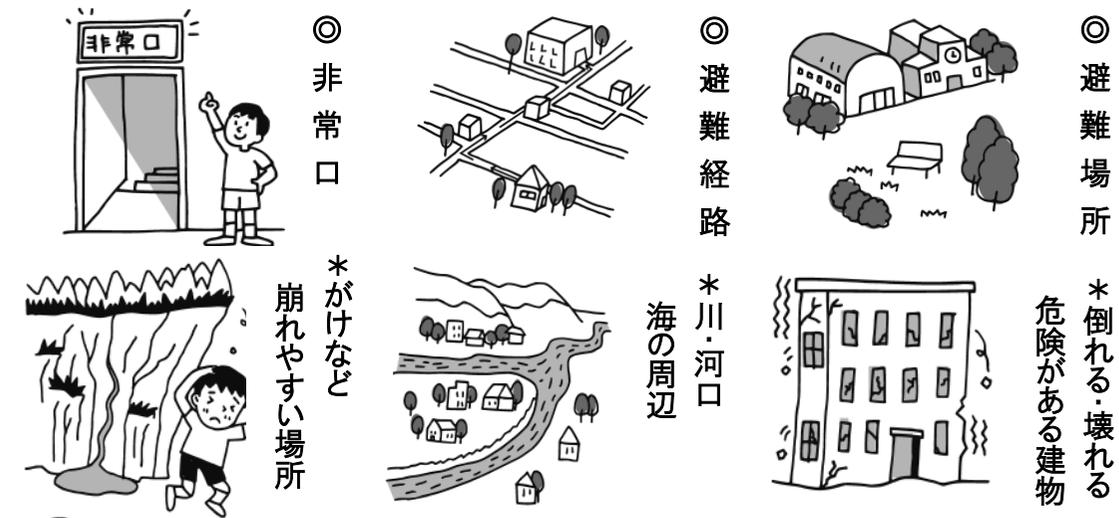
骨折にもいろいろ・・・

骨折と言っても、いろいろな種類があることを知っていますか？バラバラに砕けた場合は粉碎骨折、皮膚を突き破った骨折では開放骨折、突き指したときに多い剥離骨折・・・などなど。中学生のみなさんに、知っておいてほしい骨折に『若木骨折（わかぎこっせつ）』があります。子どもの骨はまだやわらかいので、割り箸が割れるようにポキッと折れるのではなく、ひまわりの茎のように曲がったような状態の骨折を言います。また、子どもの骨の特徴として、骨端線と言うのがあり、この部分で骨が成長していくのですが、ここに損傷を受けると、変な成長を起こし曲がったり、成長が止まったりする場合がありますのできちんと処置をしないといけません。覚えておいてね～



「もしも」に備えて・・・備えあれば憂いなし！

9月1日は防災の日でした。1923年9月1日に発生した関東大震災にちなみ制定されたそうです。大きな災害が起きた時に「どこに避難する？」「どのルートで？」「近づかないほうがいい場所は？」など家族内でも定期的に確認、アップデートしましょう。



9/25の学校保健委員会に保健委員が参加し、『災害から身を守るために』をテーマに災害時シュミレーションと身近なものを使った救急法を学びます。掲示物を作るので、読んでね～