



# Health Letter



高中魂  
 元気に挨拶  
 元気に授業  
 何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R2, 10, 1

## 秋□□□本番です！



高中生の皆さん、今日から10月です。極端に暑い日もなくなり、夜は少し肌寒く感じるようになりました。「秋」は、運動や読書、睡眠に食事…どれも楽しめる季節です。特に10月の少しの肌寒さは良質の睡眠を取るのに最適な時期です。普段寝不足気味の人はこの時期にしっかり睡眠を取るようにしましょう。睡眠は、夏で疲れた体を回復させ、寒い冬にも負けない体力と、長い夜でも落ち込まない精神力を蓄える最高のアイテムです。

また、今月は新人戦や運動会など待ちに待った大きな行事があります。高中生全員が楽しく参加できるように、くれぐれもケガや病気にならないようにしましょう。もし、残念ながらそうなってしまっても焦らずにリラックスして、少しでも早く治るような生活を心がけましょう。

## 水分摂ってはいけませんか？

クーラーをつけなければならないほどの暑い日が少なくなってきました。そういう今頃から水分を摂らなくなっていくます。でも、実は水分は体重の60%程度を占めており、汗をかかなくても尿だけで1リットルは出ています。水分は栄養素や老廃物の運搬や消化液、ホルモンの分泌、浸透圧の調整、それに体温の保持調節など様々な働きをしています。体重の2%の水分が失われると体の動きが鈍くなり、3%が失われると運動能力が明らかに低下します。そういう時にケガや貧血で倒れたり、気持ち悪くて吐いたりします。のどが渴いてから補給しても遅いです。この時期でも、運動中はこまめに水分を補給してケガ等を予防しましょう。

## 新人戦元氣張れ〜

朝早く集合して会場に向かうと思います。いつもより早起きだと普段食べられている食事ものを通らないなんてこともあるかもしれません（精神的に緊張して食べられないなんてことも・・・）。そこで少しアドバイス！運動前にこんな食べ方をすると案外パフォーマンスがあがるかもしれません。おうちの人に任せるだけでなく、自分が何を食べられるか、食べた方がいいかを知っていることはこれから大人になるために必要なことだと思います。

<運動前>

- 1〜2時間前：消化の遅い脂質は避けて、糖質+タンパク質（鮭おにぎり・卵のサンドイッチなど）
- 30分前：糖質が多く、消化吸収のよいもの（バナナ・オレンジなど）
- 30分未満：固形物は胃腸に負担がかかるので、液状のものや体を冷やさない温かいもの（ゼリー・コーンスープなど）

## ＜運動後＞

運動をした後の体は、筋肉や骨にストレスがかかって栄養や体力が消耗しているの、栄養と休息を与えないといけません。翌日に筋肉痛や疲労を残さないようにできるだけ早く体を「回復」させる栄養素を摂るようにします（たとえば、傷ついた細胞の修復をするタンパク質、タンパク質の代謝にかかせないビタミンB6とか）。運動後30分以内に摂取すると効果があります。

糖 質 : 米・パン（日本人は小麦を消化する酵素を小腸に持っていない人が多いので、小麦を取り過ぎると腹痛を起こしやすくなるので、できれば小麦ではなく米粉パン）・芋類・バナナ

タンパク質 : 鶏肉・卵・マグロ

ビタミンB6 : カツオ・にんにく・バナナ

※運動前や運動後の栄養素にどんなものがあるか自分でも探してみましょう。



## ハロウィンって本当はどんなお祭？



31日はハロウィン。今では有名になったハロウィンの本当の意味を知っていますか？そもそもハロウィンは31日なのではなく、31日から11月2日までの3日間あります。古代ケルト民族のドゥルイド教で行われていたサウィン祭というのが起源です。ケルトの人にとっての11月1日は新年とされていました。つまり前日の31日は大晦日にあたります。その大晦日の夜に、先祖の霊が家族に会いに来ると信じられていました。

（日本のお盆のようなものですね）その先祖と共に悪霊も一緒についてきて農作物に影響を与えたり子供をさらうなど、人間に悪いことをするということから、悪霊を驚かせて追い払うことを思いつき仮装をするようになったと言われてます。さらに、ケルトではカボチャではなく（カボチャがにくい土地の状態だったため）カブだったそうです。その後、この風習がアメリカに渡りましたがアメリカではカブが育ちにくいので、土地に合ったカボチャが使われることになったとのことです。お菓子をもらえる楽しいお祭り。仮装も楽しいですね。



でもその元には家族を大切に作る心。先祖を大事にする心。「命」の大切さがあるんですね。どんな民族でも「愛する人」と共に生きて敬い、その心を伝えていく。アイルランドのケルトの文化が日本の私たちに伝わっていることは、「どんなに遠く離れても、時間が経っても、大事な心は伝わるんだよ」と教えられているように感じます。今年のハロウィンはそんなことを家族とお話しながらお菓子を食べてほしいと思います。ただ残念ながら保健室ではお菓子はあげられませんが、その代わりに、高中生が辛い時、苦しい時、悲しい時は、いつでもお話を聞かせてくださいね。全身全霊で聞くよ！

## 落ち込みやすい人たちへ



暗くなるのが早くなりました。夜が長いといろんなこと考えちゃうよね？わかっているのに・・・でもやっぱり・・・突然昔のことを思い出して悩んだり・・・中学時代のしんどい青春部分。そんな時には次のことをとりあえずやってみてほしい。

- ① 7時間の睡眠確保
- ② 週2日以上以上の運動（ダンベルではなく自分の体の重みだけの筋トレ・散歩）
- ③ 起床後に太陽の光を15分浴びる
- ④ 誰かとふれあい（親とハグでも友達と会話でも）幸せホルモンのオキシトシンを出す。
- ⑤ 今の気持ちを誰かに話す



※落ち込むことは悪いことじゃない。その期間が長いと病気になっちゃう。だからその前に解消しよう。

「君は決して1人じゃないよ！！」先生たちはいつだって君たちを真剣に見ているよ！

