



# Health Letter



高中魂

元気に挨拶

元気に校歌

何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R5. 10. 6

## 二十八週目です



今日は一学期の終業の日です。

高中生の皆さんにとってはどんな一学期でしたか？

目標を達成した人、夢やあこがれを見つけた人、友達とうまくいかなくて辛い気持ちになった人、親とのケンカでイライラする時間が増えた人、また睡眠時間が短くなった人や逆に増えた人。高中生の人数分だけ色々な体や心の変化が起きたと思います。二学期は、一学期よりも気候的に寒い期間が長くなります。そして、その寒さからつい気持ちを下に向かせてしまう時もあります。そんな季節でも前をしっかり向けるように、秋季休業日の間に心も体も整えて、新たな気持ちで二学期をスタートできるように心がけてみましょう。

### <明日から新人戦です>

この季節は、動くと暑くなり、じっとしていると寒く感じる季節です。

氷を入れた冷た過ぎる飲み物を飲むと体の中が急激に冷え、血流が悪くなります。

そうすると、いざプレーする時に体が思うように動かなくなったり、腹痛の原因にもなったりします。水分補給時には、まず常温のものを飲み、次に氷入りの冷たいものを飲むなど飲み方を工夫しましょう。



### <脳に効果のある食品>



三年生は本格的な受験シーズンを迎えています。気持ちに余裕のある人、そろそろ本腰を入れないと不安な人、今必死に頑張っている人、中には全然何もしていないという強者までいるようです。受験は誰にでもやってくる大きなチャレンジです。そのチャレンジに食べ物の力を利用するのはいいかがでしょう。日々意識すると効果大です。



#### ◎ブドウ糖（脳のエネルギー源）



ご飯やパン・麺などの炭水化物は、体内で分解されるとブドウ糖になります。不足すると思考能力が低下して、集中力がなくなる・イライラするなどの症状が起こります。

<多く含まれる食品>米・パン・小麦製品・麺類・イモ類・砂糖・果物・ハチミツなど



#### ◎DHA・EPA（脳を活性化する）



DHA（ドコサヘキサエン酸）や EPA（イコサペンタエン酸）はいわしなど脂の多い青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸です。脳の神経組織において重要な働きをしますが、体内で作れないため食事で摂ることになります。

<多く含まれる食品>マグロ・うなぎ・さば・いわし・アジ・ぶり・さんまなど

◎レシチン（記憶力を良くする）



レシチンとは脳の神経伝達物質であり、記憶力や集中力の向上に効果を発揮します。レシチン自体は大豆に多く含まれるので、豆腐や納豆などの大豆製品を毎回の食事に取り入れるといいでしょう。

<多く含まれる食品>大豆・大豆製品・枝豆・卵黄・チーズ・芋類・ゴマ油・ナッツ類等

～頭の回転が良くなるといわれている食べ方～



☆ 三食きちんと食べる

脳は、多くのブドウ糖を蓄えておけないため、定期的に補給することが必要になります。とくに起床後すぐは血糖値が低下しているので、朝食を抜くとブドウ糖が不足し、頭がボーッとします。脳は、朝食 2 時間後に本調子で動き出すので、早起きをし、しっかり朝ごはんを食べるように心がけましょう。

☆ よく噛んで食べる

よく咀嚼し、あごを動かすと脳の血管が拡がり、血流が良くなります。また、食べた物の歯ごたえや風味、味などが脳にしっかり伝わることで脳が刺激されます。

少しでも勉強の成果がでるように日々の生活も気にかけるようにしましょう。

<こんな声が聞こえたよ>

シリーズ「こんな声が聞こえたよ」です。

このシリーズは中学生の「今」の声をお伝えしています。

※ただし、この「声」は保健室に来た生徒の声だけではありません。



●運動会やだなあ～。もう絶対みんなの足を引っ張るわ～。長縄苦手だし、走るの遅いし・・・。  
でもやんなきゃダメなんだよね～。あ～あ～（深～いため息）。休みたいけどクラスのみんなに迷惑かけるしなあ～・・・本当に運動会って苦手！！休まないけどいやだと言わずにはられない。せめて「いやだ」と毒はくわ～（苦笑）

※最近よく運動会が憂鬱だという声が聞こえます。それでも逃げずに頑張ろうとする姿はとてもカッコいいなって思いますよ。

●先生、先生は靈感ってありますか？自分は最近、黒い影を見たんです。信じますか？

こういうことは信じる人と信じない人とはっきり分かれると思うんですけど、自分はこの見えない何かがいると思うんですよ。あの学校の怪談とか本がありますよね？あれって本当の話なんですか？まあ～これは見たことのある人しか理解できないですよ。自分は本当の話だと思いますけどね。

※時々、霊の話題をする人がいます。確かに見える人には切実な話ですけど見ええない人にとったら笑い話になることもありますよね。どちらも本当のお話ならどんな会話をすればいいのかな。

