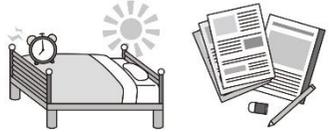


# ほけんだより 8月

令和7年8月27日  
白鳳中学校 保健室

夏休みが明け、またみなさんの元気な顔が見られて嬉しいです。一方で、暑い日が続いているので、疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。学校のペースに心と体をなじませていくこの時期、「やる気が出ない」と感じる人もいるかもしれませんが、それは、「まだ本調子じゃない」だけです。そんな時は、「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすです。朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸する。それだけでも心のエンジンは少しずつ動き出します。自分のペースで気持ちの切り替えをしてみましょう。

2学期は、色々な行事も控えています。思い切り楽しむためにも、ケガや体調不良に気をつけて、生活習慣を整えていきましょう。



## 朝、余裕で快適に過ごすために

「あれ、どこだっけ?」「もう出かける時間なのに、〇〇が見つからない!」なんて、朝、バタバタしていませんか。慌てていると、転んでケガをしたり、自転車や他の人にぶつかりそうになったり、危ないですね。朝、慌てない



ためにも、翌日の持ち物は前もって準備しておきましょう。

また、日頃から整理整頓を心がけておくことも大切です。まずは、ものの置き場所を決めましょう。次に、ものを使ったら、必ずもとの場所に戻します。そうすれば、「あれがない!」がなくなるはず。朝に、心の余裕が生まれ、快適に一日をスタートできるでしょう。

## Eye Love コーナー

みんな知っていた??

外で2時間以上過ごすことで、視力が落ちにくくなると言われています。外で体を動かしてなくても、外で過ごすだけで効果があるみたいです。大切な目のために、1日2時間以上、外で過ごしましょう!

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!



## 8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう!



夏野菜はどっち?

- ① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など
- ② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです(②は冬が旬の野菜です)。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

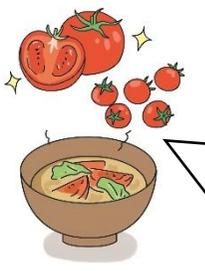
体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。



夏野菜には、夏バテ防止・疲労回復・紫外線対策など、様々な効果があります。苦手な人もいるかもしれませんが、少しでも良いので、チャレンジしてみませんか。

まだまだ暑い日が続きます。しっかり栄養を摂ることは、熱中症予防にもなります。夏休み中、朝ご飯を食べていなかった人は、まずは3食きちんと食べることから始めましょう!



夏に旬を迎え、おいしくなるトマト。トマトには、β-カロテンや食物繊維、ビタミンやミネラルなどが含まれており、世界中の料理に使われています。日本でも、サラダやパスタのソース、カレーなどに使われていますが、実は、味噌汁の具にしてもおいしいのです。トマトの味噌汁には、血管が詰まるのを防ぐ効果もあるそうです。大きなトマトを切って入れても、プチトマトを入れてもOK! 試してみてくださいね。

## 誰でも伸ばせるレジリエンスの力

レジリエンスとは?

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えば第一歩。保健室でも力になります。



他者に相談することも、「レジリエンス」の向上につながります。自分の気持ちを話すことで、頭の中が整理されすっきりすることがあります。また、自分には思いつかなかった意見やアイデアに触れることもできます。たとえ具体的なアドバイスが得られなくても、新たな発想のきっかけになるかもしれません。

9月には、「ふれあいタイム」があります。今困っていること、不安なこと、関心があることなど、自分の頭の中にある事を、言葉にしてみてください。