

2学期が始まり、活水祭や体育大会も無事に終わってひと息ついたところだと思います。夏休み明けから生活リズムの乱れが体調に出ている人も多くみられました。朝夕は、少しずつ冷えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、衣服の工夫などして、体調を管理していきましょう。



季節の変わり目に心身の体調を整えよう

季節の変わり目は、気温の変化などに伴い、体調を崩しやすいです。そんな時にこそ、生活習慣を整えて、バランスを崩さないように心がけましょう。早起きをして、朝食をきちんと食べる習慣をもつと、栄養バランスが整うだけでなく、体が活動モードになり、午前中から活発に活動することができます。うつ病など心身の病の予防には、ストレス対処に加えて、「バランスのよい食事をとる」、「運動をする」、「夜更かしせずに十分に睡眠をとる」といった生活習慣を身につけることが大切です。

【心身の不調予防に有効な主な栄養素】

☆ビタミンD(日光を浴びることによってつくられる)

→骨の形成、脳機能高める、免疫をあげる
[魚(鮭、いわし、まぐろなど)、キノコ類]



☆葉酸

→心の病気に密接に関係する神経伝達物質の合成
[枝豆、ブロッコリーなど野菜、レバー、大豆製品]



☆EPA, DHA(魚の油)

→脳の発達、脳機能高める、血液サラサラ
[青魚(サンマ、いわし、さばなど)]



☆ミネラル(カルシウム、鉄、亜鉛など)

→脳内の物質が正常に機能するために必要
[牛乳、ヨーグルト、レバー、牛肉、カツオ、小松菜、納豆]



食事以外の生活習慣も整えよう

運動を習慣づける



体を動かすことは、脳の発達や健康を支え、夜は睡眠の質を高めます。

朝型の睡眠リズム



早起き、早寝を心がけて、起床時刻は一定にします。

スマホやゲームなどで夜ふかしをしない



夜ふかしをすると、朝の目覚めが悪くなり、朝食もおおいしく食べられません。

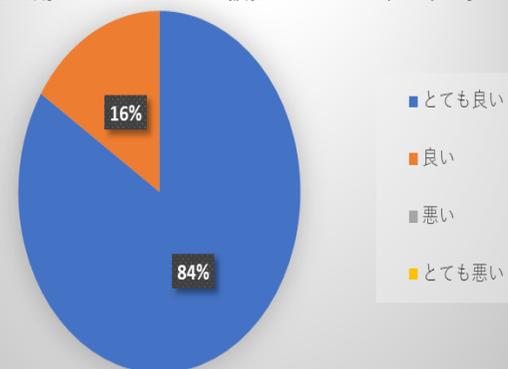
<出典>少年写真新聞社 高校保健ニュース第791号付録

生理用ナプキントイレ設置アンケート結果

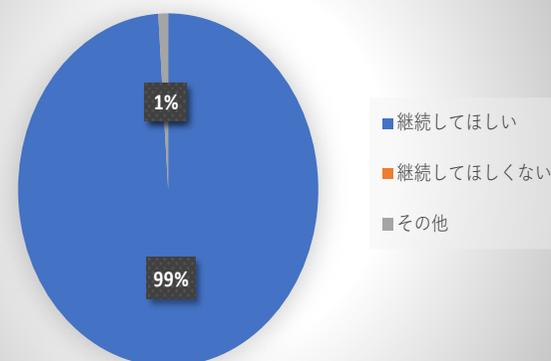
9月6日~9月8日まで、全校生徒へ「生理用ナプキントイレ設置アンケート」を実施しました。ご協力ありがとうございました。継続してほしいという希望が多く、またいろいろな意見も聞かせてもらったので、今後の参考にしていきたいと思えます。PTAの温かいご支援によって、みなさんが安心して快適に学校生活を送ることができるようにこれからも取り組んでいきます。~キラキラガールズライフ プロジェクト~

*回答者数 189名(中学:23名、高I:57名、高II:52名、高III:57名)

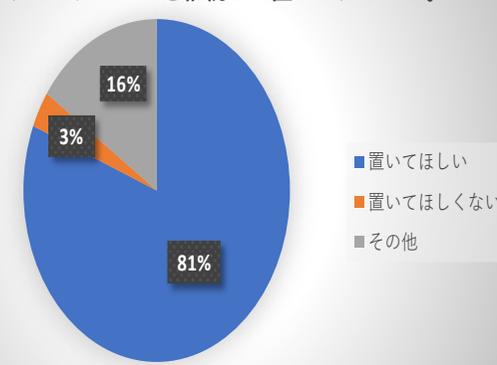
生理用ナプキンのトイレ設置についてどう思うか。



生理用ナプキンのトイレ設置を継続してほしいか。



ノンポリマーナプキンを継続して置いてほしいか。



<アンケート記述(一部抜粋)>

- ・急に生理になった時にも安心できる
- ・ナプキンを持ってきていなかった時に助かる
- ・トイレまでナプキンを持って行く必要がない
- ・生理不順でいつ始まるかわからないので常に置いてあると安心
- ・スポーツ用のナプキンを置いてほしい