

2学期 元気にスタートできましたか？  
生活リズムがくずれしまった人は、  
早く自分のペースを取り戻そう！

# ほけんだより 10月

鹿児島純心女子中・高等学校  
保健室 No.6  
令和5年 10月号

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51km）だった、「栗（九里）より（四里）おいしい」ので九+四=十三とした…などの説があります。サツマイモには、便通がよくなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ、旬の食材を取り入れてみましょう。

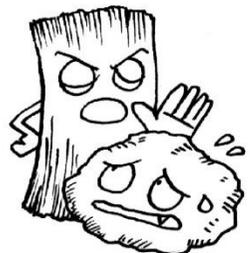


**便秘**で保健室を利用する人も意外と多い！？  
ぜひ、知って欲しい、**食物繊維**について

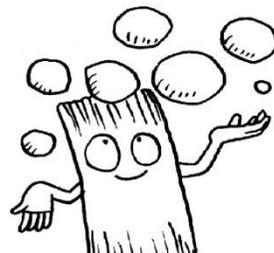
## 食物繊維について

人では消化できないか、消化しにくい食べ物の成分を食物繊維と言います。水に溶けているものもあります。しかし、現代のように精製された食品や調理加工品が多く、食品添加物を抜きにしては食生活が考えられなくなると、意識的に食物繊維をとることが必要になってきます。食事の中に、できるだけ野菜や海藻、豆類などの食物繊維を多く含む食品をとり入れましょう。

### 食物繊維の働き



からだに有害な細菌や食品添加物などを、便として体外に出す。



コレステロールの吸収を抑える。



食物繊維を多く含む食品は、よくかんで食べるので食べすぎを防ぐ。



便のかさが増えるので、便秘を防ぐ。

## 寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大事です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

## 10月は体、健康に関することいっぱい！

### 10月8日は 骨と関節の日

からだを支える 体を支える  
内臓を守る

骨の「ホ」の字は「十」と「八」に分かれることから10月8日にしたんだって！



### 知っているかな？ 骨の役割

カルシウムを蓄える



体を動かす



血液を作る



### 目、疲れてないかな？

目がかすむ

目が充血する

目が乾く



まぶたがひくひくする

目の奥が痛い

こんな症状があったら、目が疲れているサイン。早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

66目については、保健掲示板や生徒保健委員会掲示板でも特集中！

### 10月10日は 目の愛護デー



最近、体調不良で保健室を利用する人が急増中。基本的な感染症対策のうちの一つ、**手洗い**をもう一度確認しよう！

### 10月15日 世界手洗いの日 Global Handwashing Day October 15



### きれいな手になってる？

洗い残しが多い場所です。特に、利き手は注意して洗いましょう。



### 10月17日～23日は 薬と健康の週間



### 覚えておこう！ 薬を飲む タイミング

- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間（食後2時間くらゐ）
- 寝る前 寝る前の1時間以内



コップ1杯の水で、必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」  
—スイスの医学者 パラケルスス  
**薬を使用するときには正しい用法・用量をきちんと守ろう！**

## 食事編

### あなたの食べ方、大丈夫？ —健康な食事とダイエット—

監修：大澤清二

保健室でもよく耳にする「ダイエット」本当に必要ですか？この本では、思春期にダイエットを行うことについてや思春期の減量についてもわかりやすくまとめられています。「痩せたいから…」と自己流やネットの情報を信じて行う前に、この本を一度読んで、本当にダイエットは必要か考えてみて欲しいです。



## 睡眠編

### 思考と体がスッキリ!睡眠のしくみ

監修：坪田 聡

保健室を利用する人の中には「睡眠不足」の人も多く、そんな人にお勧めの1冊!

- 1 知っておくべき睡眠のメカニズム
  - 2 睡眠の質を高める生活習慣と環境の整え
  - 3 快眠&眠りを誘う正しい食べ方
  - 4 今までの意識を変える快の新常識
- とわかりやすくまとめてあります。「寝つきが悪い…」と悩んでいるそのあなたにぜひ読んでほしい

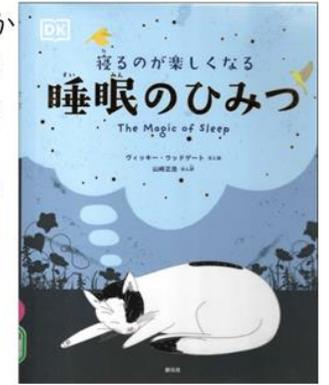


## 睡眠編

### 寝るのが楽しくなる睡眠のひみつ

文と絵：ヴィッキー・ウッドゲート

眠っている時にくしゃみをするのはむずかしいって知ってた？眠りは生きていくのに欠かせないもの。眠りにまつわる謎は、思いつかなかったようなものばかり。その謎を解き明かしながら眠りの不思議な世界を探検してみよう!



## 食事編

### 食物アレルギーキャラクター図鑑

監修：赤澤 昇

皆さんは、食物アレルギーが起こる仕組みを知っていますか？この本では、アレルギーが起こる仕組みはもちろん、アレルギーの原因になる食物一つひとつがキャラクターとなり、アレルギーの紹介や安全に食べるにはなどについてわかりやすく説明しています。こんな食品でもアレルギーが起こることが!?と驚く人もいるのでは…



## 秋、何をして過ごす？

10月27日~11月9日  
読書週間

「読書の秋」の由来は、7世紀に唐にある文学者が息子に贈った手紙で、学問の大切さとともに「燈火稍可親」（涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい）と書いていたからだそうです。秋の夜長は読書にぴったりです。今回は、図書館にある本の中から保健室目線で皆さんに読んでほしい本を特集してみました。ここで紹介した本は、図書館に展示していますので図書館にもぜひ足を運んでみてください!

### 読書の達人になるには...



部屋は明るく 正しい姿勢で 休けいをとる

## ストレス編

### さよなら、ストレスくん

著：トレポー・ロメイン

トレポー・ロメイン こころの救急箱シリーズの中の1冊! この1冊でストレスチェックやストレスのタイプ、原因、解消方法、毎日できるストレス撃退法まで載っています。簡単に読めて、気分転換にもなる紹介者もお気に入りの1冊!



## 食事編

### 体によろこぶ食物繊維のおかず300品

著：竹内富貴子

表面で特集した「食物繊維」の含まれる食材を活用したレシピ本。おかずだけではなく、炊き込みご飯などの主食や、パウンドケーキなどのスイーツまで幅広いレシピが掲載されています。便秘に悩んで切る人ももちろん、悩んでいない人でも、一度手に取ってみてください!



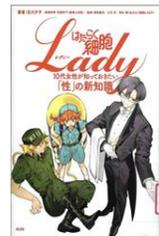
## 10代のうちに読んでほしい...編

### はたらく細胞 Lady

#### 10代女性が知っておきたい「性」の新知識

著：及川 タ子

大人気「はたらく細胞」シリーズの女性の人体に特化した物語。紹介者が図書館の先生にぜひ図書館に入れてほしいとお願いしたシリーズです。全編漫画でわかりやすく書かれており、毎月来る生理の印象も少し変わるかも!? 「はたらく細胞 Lady」シリーズも一緒に読んでみてね!



## 10代のうちに読んでほしい...編

### 大切なのに誰も教えてくれなかった 女子の心と体のトリセツ

著：神藤 多喜子

紹介者が、つい「ジャケ借り」をしてしまった1冊。「ジャケット」から想像できないくらい、女子の心と体についてわかりやすく、丁寧に書かれています。本を読むのが苦手な紹介者はよく「ジャケ借り」で失敗することがありますが、今回はあたりだと思いました(笑) 読書の秋に、自分の心と体について学んでみませんか?



## 図解でわかる

### 14歳からのストレスと心のケア

著：社会応援ネットワーク

各ページに質問が書かれており、文字だけでなく、イラストや図説を使い感覚的にも理解しやすい1冊。各ページの質問は現役中学生から編集部へ寄せられたものばかりで、ストレスについての疑問が少しは解消されるかも?! この本で知識を蓄えるだけでなく、ぜひ実践して、自分自身の傾向を知り、自分でケアができるようになってほしいです。

