

# ほけんだより

保健室

発行 No. 4

2020年

8月 4日

みなさん、毎日の健康調査の入力、ご協力ありがとうございます。

前回の「ほけんだより」では、目の疲れを予防する方法を紹介してきましたが、今回は、皆さんの疲れやすさや体調不良の原因に、ミネラル不足が関係している学生さんもいるのではないかと考え、そのチェックと簡単に解消できるレシピを紹介したいと思います。引き続き、遠隔授業期間中の学校の様子も紹介しますので、動画版と合わせてご覧ください。

## ミネラル不足チェック～!!

## 熱中症対策

## ミネラル補給方法



### こんな症状ありませんか??

※1 つでもチェックがあれば〇〇不足です!

- ダイエットをしている
- 集中力が続かない
- 頭痛、耳鳴り
- 顔色がよくない
- 動悸、息切れ
- 手足が冷える
- 外食、インスタント食品が多い
- 食欲がない
- めまい、立ちくらみ
- 疲れがとれない
- 爪がスプーン状に反る
- 食べ物が飲み込みにくい

### 何のチェックでしょう??

#### →正解は「鉄不足」のチェックです!

最近の「健康調査」や「ストレスチェック」の結果を見ると、「集中力が続かない」「頭痛」「めまい・立ちくらみ」「疲れがとれない」の症状が目立ちます。

自宅での遠隔授業で、朝ごはんを抜いてしまったり、昼ご飯も簡単にすましている方もいるのではないのでしょうか?

「鉄不足」は「貧血」を起こしやすくなります。貧血は体の各組織や臓器が酸欠状態になることです。酸欠状態は脳にも大きな影響を与え、めまいや頭痛の症状が現れます。また、筋肉が酸欠状態になると、全身がだるく疲れが取れない状況になります。

**「私たちの体は、食べたものでできています!」**

#### →食べ物で「ミネラル不足」を解消しましょう!

夏になり、汗をかくことが増えてきます。

汗とともに、私たちの体に必要なミネラルが出て行ってしまいますので、食事の中に意識して取り入れていきましょう!!

#### 1. まずは、3食の食事を食べることから!

朝ごはんを食べていない場合は、まずは、何かを食べましょう! オレンジジュースとバナナでもよいと思います。午前中の集中力が変わるかも!!

#### 2. 簡単ミネラル補給 (初級編)

海藻類には、ミネラルがたっぷり。のり、わかめ、ひじき等の海藻をかける、混ぜて補いましょう。

#### 3. いつもの食事にプラスα (中級編)

ミネラルの多い食品 (海藻類に加え、) そば、ナッツ類、キノコ類 (しめじ・えのき等) を取り入れてみて下さい。

#### 4. 食べ物の質 (栄養素) を意識してみて (上級編)

色の濃い野菜には、ビタミン・ミネラルが多く含まれます。また、タンパク質もしっかりとり、貧血を改善しましょう。

詳しい方法は、「ほけんだより (動画版)」を見てね!

## 遠隔じゅぎょう…レポート

### 看護師はみたのコーナー



今回は、1A 指導教員の市川先生の「遠隔授業」風景です。英語の授業では、グループワークをしていました。「遠隔授業」でも、グループワークをしていることに驚きました!!