

ほけんだより

保健室
発行 No. 10
2021年
1月 29日

愛知県下にも緊急事態宣言が発令されています。より一層、新型コロナウイルス感染症対策を行い、感染症に罹患しないよう気を付けていきましょう!!



その1 : 賢い脳は、朝食で決まる!! 脳のエネルギー源は??

【脳へ供給される唯一のエネルギー源はブドウ糖です!】

皆さん、朝食はきちんと摂取していますか?

保健室に来室する学生の中には、朝食を摂取していなかったり、菓子パンやお菓子などで簡単に済ませたりする人が見受けられます。朝食を摂取していないと脳の栄養が欠乏し、朝から頭が働かない、集中できない、イライラする、だるさや疲労を感じやすくなるなどの症状が出現しやすくなります。

朝の授業から集中し、試験に向けて頭を働かせるために、ブドウ糖となる炭水化物（ごはん、パンなど）を朝食でしっかりととりましょう!

試験対策を
紹介します



その2 : 試験勉強は計画的に!! カフェインの過剰摂取には注意しましょう!!

カフェインを控えてみた!! E科H.T君の証言

11月の「ほけんだより No.7」で『カフェインのリスク』について紹介しました。その後、E科H.T君が、一日何杯も飲んでたコーヒーを控えてみたと報告してくれました。H.T君は、「頭痛、胸やけ、食欲不振」などの症状があり、カフェインの摂り過ぎではないかと思い、カフェインを控えてみたそうです。すると、1週間後、「頭痛・胸やけ・食欲不振などの症状が改善した」と報告してくれました。

試験期間中に眠気覚ましのため、カフェインを摂取する学生も多いと思いますが、早めに試験勉強に取り組み、一夜漬けや深夜までの勉強でカフェインを過剰摂取することのないように計画的に学習に取り組んでください。



その3 : 体調管理が一番!! 睡眠不足から免疫低下に注意!!

体調不良のため試験を受けられない学生がいます

せっかく、試験勉強に一生懸命取り組んでも、当日体調不良で受験できなければ、意味がありません。試験期間中は、試験勉強のため睡眠時間が3~5時間と少なく、免疫が低下し風邪をひいてしまい、試験が受けられないというケースが多く見受けられます。今年度は、新型コロナウイルス感染症の対応もあるため、風邪症状のある学生は登校できません。よって、試験勉強中も、しっかり食べて栄養補給を行い、睡眠時間もしっかり確保し、試験に臨んで欲しいと思います!!



校長めしのコーナー!! …免疫力を上げるレシピ紹介!!

10月の「ほけんだより No.6」では「校長先生のお弁当」を紹介させていただきました。引き続き、校長先生の免疫アップの「海苔巻きほうれん草」の作り方を紹介します!!

- ① ほうれん草をゆでる (レンジでも可) → 水を切る → 適当な長さにカット
- ② 味のりを巻く
- ③ 上からかつお節をかける
- ④ 最後に醤油か白だしをかける

ビタミンたっぷりのほうれん草とのりのミネラルで栄養満点! のりとかつお節の相性ばつぐんでした! うちそうまでした!!

