

保健だより



令和8年7月17日
直江津中等 保健室

夏バテ対策は食生活から！

夏バテは、自律神経の乱れや発汗による栄養素の排出が原因で起きるとされています。だるさ、疲れやすさ、食欲不振、胃もたれ、体重減少などの症状が出てくることがあります。まずは食生活に注意してみましょう。

1、1日3食の食事を摂る

様々な食材を組み合わせ、炭水化物とたんぱく質、ビタミンやミネラルをまんべんなく摂りましょう。

2、体を冷やす冷たい食べ物の食べ過ぎを避ける

冷たい食べ物や飲み物は体を冷やし、胃腸の働きを弱める原因になります。暑い時期でも「温かい食べ物」を意識して食べると良いでしょう。

3、夏に不足しやすい栄養素を意識して摂る

炭水化物がエネルギー源になるためには、ビタミンB1やビタミンB2が必要です。豚肉や大豆、青魚、牛乳、卵などビタミンB1やB2を含む食材をぜひ取り入れましょう。

4、ビタミンCやクエン酸を摂る

免疫力や日焼け対策に欠かせないビタミンCや食欲不振対策にはクエン酸が効果的です。柑橘類、ゴーヤ、キウイ、ジャガイモに多く含まれています。



不安や悩みがあるときは…

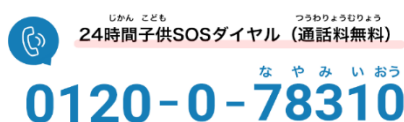


もうすぐ夏休み。いつもより時間的にも精神的にも余裕ができることで、自分と向き合い、様々なことを考える機会もあるのではないのでしょうか。体調がすぐれず心配、学業に不安がある、将来の進路で悩んでいる、親子兄弟関係などで悩んでいるなど、不安や悩みを抱えている人もいると思います。また、気力が湧かない、漠然とした不安がある、涙が自然に出てくるなどの不調を抱えることもあるでしょう。こうしたときには、一人で抱え込まず、家族や友達、先生など、信頼できる話せる人に自分の心の内を話してみてください。

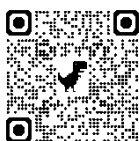
下記のような相談窓口やサイトもあります。活用してみるのもいいと思います。

文部科学省

『子どもの SOS 相談窓口』



こちらから↓



SNSや電話による相談ができます。また、休日の相談窓口や24時間対応相談窓口も紹介されているので、ぜひのぞいてみてください。

生きるのがしんどい あなたのための Web空間

かくれてしまえばいいのです



悩みや不安でしんどいなあと感じているとき、匿名、無料で24時間いつでも利用できるWeb空間です。

入口はこちら





「自分も相手も大切に・・・」1年、3年生思春期講座から



1年生は男女別に、3年生は男女一緒に、助産師さんからお話を聞く機会がありました。
講座の内容は以下の通りです。

【1年生】

- ・思春期の男女の心と体の変化を知る。
- ・自分の体のケアの方法を知る。
- ・多様な性があることを理解する。
- ・悩みがあった時に相談することが大切であることを知る。

【3年生】

- ・男女の性の理解と性行動のコントロールの必要性を知る。
- ・命の尊さ、家族の思いを知る。
(赤ちゃん人形の抱っこ体験、妊婦体験)
- ・将来のために今からできることを考える。
- ・自分も相手も大切にする行動の必要性を知る。

生徒の振り返りから

これから、いろいろ悩むことがあると思うけど、悩みがきたら一人でかかえこまずに誰かに相談するようにしたいです。1年生

人それぞれ個人差があるし、人と違うからって自分はだめなんだと思いたくないで、自信をもっていきたいと思いました。1年生

赤ちゃんを産むことすら大変なのに、赤ちゃんがお腹の中にやどることがそもそも難しいことを知って、私たちが生まれてきたのはすごいキセキなんだと思いました。1年生

元気に産まれてくることは、当たり前ではないことを改めて実感することができましたし、一つ一つの成長がとても尊いのだと思いました。今もこれからも自分を大切にしていくために十分な睡眠や運動をがんばりたいです。1年生

人は命をつないでいくために、自分や相手を大切に思いやることが大事だとわかりました。3年生

妊婦さんの体験をして、思っていたよりも重く、あの重さを毎日だと考えるととても大変だと思いがきました。3年生

相手の気持ちを考えて行動することだけが優しさなのではなく、自分の気持ちを相手に伝えられることも同じくらい大切だとわかった。3年生

子育ての大変さを実感し、親への感謝の気持ちを持てました。3年生

将来、奥さんが妊娠したとき、自分が代わりに痛みを受けることはできないので、生活面や食事面などで相手を支え、少しでも辛い思いを軽減できたらいいなと思いました。3年生

体が成長する今は、食べるものや睡眠時間などの生活習慣から見直して大人になる準備をしたいと思います。3年生

性に関する相談窓口

○上越市思春期健康相談室【助産師の健康相談室】

電話 090-5199-1637

月・木・金曜日 午前9:30~11:30

金曜日 午後1:30~3:30

○にいがた助産師そうだん

月曜日~土曜日 メール相談



○思春期・FP相談LINE(ライン)

月曜日~金曜日 10:00~16:00

