

保健通信

2025. 09. 02
水戸農業高等学校
保健室

第4号

2学期が始まりました。部活や実習等で夏季休業中も登校はしていたと思いますが、残暑が厳しく、体調管理が難しい時期だと思います。朝食を食べる、水分はしっかりとる、早めに就寝するなど生活習慣を見直しながら、体調を整えてください。

2学期は行事が多い学期です。健康に注意して今学期を乗り切って行きましょう。



☆ 自分でできる応急手当をしてから 来室しましょう

けが等をした時、何もせず保健室に来るのではなく、自分でできる応急手当をしてから来室するようにしましょう。

擦り傷・
切り傷



水道水でよく洗う



保健室へ



鼻血



5分以上、鼻を強くつまみ
下を向く



それでも止まらない時は
保健室へ



やけど



水道水で30分以上
冷やす



保健室へ



打撲・
ねんざ



アイシングを
する



保健室へ



☆ 知っていますか？『時間栄養学』

「時間栄養学」という言葉を聞いたことがありますか。

時間栄養学とは何をどれだけ食べるべきかという従来の栄養学にプラスして、『いつ食べるべきか』という視点を盛り込んだ、体内時計（生物の体のリズム）と食事の関係を研究する学問です。

具体的には、いつ、何を、どのように食べるかが、健康や美容、さらには生活習慣病の予防にどのように影響するかを、科学的に解明しようとするものです。

最近では、コンビニエンスストアでも、時間栄養学を意識した商品が販売されているので、気になっている人もいるかもしれません。

いつ食べるべきかという視点は生活リズムを見直す意味でも大切です。

例えば、夜中にスナック菓子や甘いお菓子を食べていませんか？

朝ご飯はちゃんと食べていますか？

考査の前日に徹夜で勉強することはないですか？

その時に、「眠気覚ましたから」とエナジードリンクやコーヒーを飲む人もいると思います。

これらの飲料に含まれるカフェインは、体内時計を調節する効果があり、特に夕方以降にカフェインをとると体内時計の夜型化を促します。

カフェインを飲んだあとにすぐ目が覚める効果とは別に、その夜に眠れなくなり、さらに次の日の目覚めや寝付きも悪くなってしまうのです。

そのため、普段の生活においても、夕方以降はカフェインをとらないよう、気をつけましょう。



☆ 目や肌に効く「菊の花」

9月9日は重陽の節句です。昔からの薬草である菊の花にあやかって、不老長寿を願うことから菊の節句ともいいます。

菊花（食用菊を乾燥させたもの）は、日本では、菊花茶として親しまれてきました。

最近では、おひたし、お吸い物、サラダなどにも使われていますね。

菊花はビタミン、ミネラル類、ポリフェノールが豊富なので、体の熱を冷まし、炎症をおさえ、目や肌によいとされています。リラックスしたいときにもおすすめです。



☆ まだまだ熱中症に注意が必要です

1日2Lくらいの汗をかきます。

運動をした日は意識的に多めに水分補給をしましょう。



☆ 提出をお願いします

夏休み中に受けた受診報告書、災害共済給付のための医療費申請書類がありましたら、担任をとおしてでも結構です。

保健室へ提出をお願いいたします。

