

# 保健だより

1月

平成 31 年 1 月 15 日

只見高等学校 保健室

## 謹賀新年

あけましておめでとうございます。アツという間に冬季休業が終わり、これまたアツという間に過ぎていくであろう 3 学期がやってきました。

最近、「冬季うつ（季節性情動障害）」なんて言葉が聞かれます。一説によると、これは日照時間の減少によって概日リズムが乱れたり、「幸福ホルモン」とも呼ばれるセロトニンや、良眠に導くメラトニンの分泌が低下したりすることが原因であると考えられているようです。確かに、どんよりした天気だと気分まで落ち込んできますよね。

概日リズムを整え、セロトニンやメラトニンの分泌を促す一番の方法は「規則正しい生活を送る」こと！年末年始は昼夜逆転しませんでしたか？保健室では今年も、「よく食べ よく寝て よく遊ぶ」を訴えていきますよ。

さて、喜びも悲しみもたくさん経験した「平成」も残り 4 か月。2019 年は皆さんにとってどんな 1 年になるのでしょうか。楽しかったこと、うれしかったこと、悲しかったこと、悔しかったこと、好きな人のこと、できるようになったこと…。今年もたくさんのお話を聞かせてください。いつでも（できれば授業時間外に！笑）保健室で待っています。

## 季節の食べ物 ～中から貰おう干支のパワー～

2019 年は亥年。干支にはそれぞれ意味があり、猪は無病息災の象徴とされています。私は只見に赴任して初めて猪肉をいただきましたが、新鮮なお肉には臭みもなく、さっぱりとして美味しかったです。

さて、実は**猪肉はダイエットに最適！**？下表にある通り、低カロリー高タンパクで、鉄分やビタミンも多く含まれた優秀な食材です。

【食品に含まれる栄養素】

食品名	カロリー	タンパク質	コレステロール	カリウム	リン	鉄	ビタミンD	ビタミンB1
和牛カルビ	517	11.0	98	270	170	2.5	0.4	0.24
猪肉	268	18.8	86	160	87	1.4	0	0.04

参考：文部科学省 日本食品標準成分表

### ★ざっくりレシピ★ ～牡丹鍋～

鍋に【水】と【味噌】を 9：1 で入れ、【猪肉】、【キノコ類】、【白菜】、【ごぼう】【生姜】などをお好みで加え、煮込む。

【料理酒】や【醤油】で味を整えて完成！



## 意外と知らない、体温のはなし

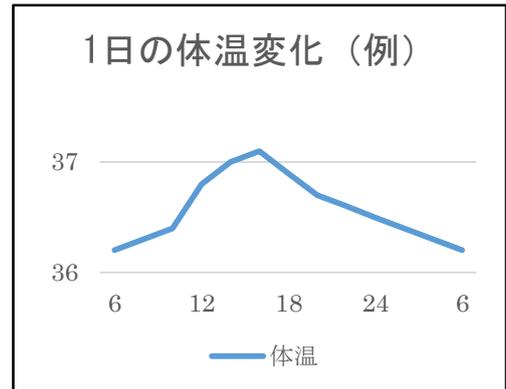
インフルエンザの流行が本格化してきました。体調が悪い時に、まず気になるのが体温。

恒温動物である私たちの体温は基本的に一定に保たれていますが、実は1日の中で少しだけ前後しているんです。基本的に早朝が最も低く、夕方にかけて最も高くなり、**1日の体温差が1℃近くになることもあります。**

たまに「朝、熱を測ったら37.2℃あったけれど登校した！」

なんて人がいますが、**朝の時点で平熱より高いようであれば、登校を控えてしっかり療養**してください。

日本人の7割くらいの方は36.6℃～37.2℃くらいが平熱（体質的に平熱が低い場合もあります。）のようです。皆さんも自分の平熱をもう一度調べてみることをお勧めします。正確な値を知るためには朝昼夕夜と4回測定してみるとよいでしょう。



### ～おまけ～

Q. 正しい体温測定方法はどちらでしょう。

- A. 体温計はななめ上から差し込み、わきをしっかりしめる。
- B. 体温計はななめ下から差し込み、わきをしっかりしめる。



答え：B. 体温計は斜め下から差し込み、わきをしっかりしめる。体温計の測定部が、脇の中心にあることが大切です！

### \*\* 相談室より一言 \*\* カウンセラー 龍川悦雄

「キモイ、ムカッ、死ね、殺すぞ、消えろ」このようなことばが飛びかっています。単なる口ぐせで深い意味はないのかもしれませんが、言われた方は傷つくことがあります。

ことばは不思議なもの。たったひと言で救われることもあれば、逆に苦しめられることもあります。自分のことばに気をつけましょう。「ことば」はあなたの「こころ」です。

