

# 保健だより

11月号



松山南高等学校保健委員 101HR

## 鉄欠乏性貧血のチェック&改善計画

チェックがつけば  
貧血かも

- |                                |                                   |                                    |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 爪がもろい | <input type="checkbox"/> ささくれができる | <input type="checkbox"/> 切れ毛、枝毛が多い |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> 口内炎ができる  | <input type="checkbox"/> 集中力がない    |

食事改善

- ◎鉄分の多い動物性食品を食べる  
レバー、肉類、まぐろ・かつおなど
- ◎鉄分の多い植物性食品を食べる  
ほうれん草、切り干し大根など

- ◎鉄の吸収を助けるビタミンCをとる  
肉類にレモンを絞る、食後に果物をとる

- ◎バランスよく食べる

赤血球のもとになるたんぱく質なども、バランスよく食べる



❌炭水化物に偏った食事・加工食品にたよる・ダイエットで食事量を減らすことはやめよう!

## 正しいマスクの付け方



表裏(表が外側、裏が口側とした場合)

◆マスクの折り目(プリーツ)が下向きに来るのが表です。逆に付けると、折り目に花粉やほこりが溜まり、逆効果になるので注意!

◆メーカーによって差はありますが、多くの場合、ゴムの接着面が外側にくるように付けるが正しいそうです。チクチクしないし一石二鳥かも。

冬が近づいてきました。マスクをかけている人も多く見かけるようになってきました。皆さんは正しくマスクをかけることができますか? この記事を見て正しいマスクのつけ方をしっかり覚えましょう!



疲れやすい人・だるい、やる気が起きない人  
におすすめ

## 口呼吸から鼻呼吸に変えよう

口の周囲や舌の筋肉が弱いのかもかもしれません

やっ  
て  
み  
よう

あ  
い  
う  
べ

あー



いー



うー



べー



10回で1セット  
1日に3セット  
やってみよう

※あいうべ体操は「みらいクリニック」院長 今井一彰先生考案の体操です

疲れ「休め」のサイン

- ・食欲がない ・イライラする
  - ・やる気が出ない ・ミスが増えた
  - ・体がだるい ・頭痛や腹痛がある
  - ・参考書の内容が頭に入ってこない など
- 当てはまったら、疲れ=「休め」のサインかも。

休憩タイムにオススメ

- ・少し仮眠をとる ・ストレッチ
  - ・好きな音楽を聞く ・深呼吸
  - ・ハーブティーでリラックス など
- また、徹夜は損。脳は眠っている間に情報を整理します。せつかく勉強しても寝ないと定着しません。「急がば回れ」で賢く効率的に。

## 頑張っているあなたへ

本来、人間というのは自然に逆らわず「ほどほど」に生きているとき、最も疲れずにできています。結局、「自然の摂理に逆らわず、ほどほどに」というのが、人間の健康のためには一番大事なのです。(岡田政彦)