






# ほけんだより

小田原東高校保健室  
平成 29 年 9 月 5 日

さあ2学期のスタートです...とは言っても気分のよないへ

<p>暑いからシャワーだけ...と言わず</p> <p>心身の疲れをとれ</p> <p>ぐっすり眠れるよ</p> <p>ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう</p> 	<p>朝ギリギリまで寝ていたいところですが</p> <p>少し余裕をもって起きてみよう</p> 	<p>暑くて食欲も落ちこみ気味...?</p> <p>バナナ1本も 牛乳1杯でも 何か口にに入れてこよう</p> <p>朝食を必ず食べよう</p> 
---	---	--

「体と心を元気にする食事」第4号  
2年1組担当 ケガをしにくい体をつくるためには

夏休み中にケガをしてしまった人はいませんか?「一生懸命練習したのに、ケガで大事な大会に出られない」なんてとても残念なことです。そこで今月号は、様々な場所で頑張っているみなさんのために『ケガをしにくい体を作るための食事』を紹介します。

ケガをしやすい体の特徴は「骨がもろい」「筋肉が少ない」「関節がかたい」です。よって、ケガをしにくい体を作るためには丈夫な骨、筋肉を作り、関節がしなやか動く食事をとることです。

### <丈夫な骨を作る>

牛乳、豆類、小魚、イワシ、海藻類、緑黄色野菜

〔カルシウム(骨の主成分)、たんぱく質、マグネシウム、ビタミンB、ビタミンDを含む食材〕

カップラーメンやスナック菓子にはカルシウムの吸収を阻害するリンがたくさん含まれています。

食べすぎには注意が必要です。

### <腱、靭帯を強くする>

豚足、果物、緑黄色野菜、ごま、納豆、オクラ

〔コラーゲン、ビタミンC、コンドロイチン、亜鉛を含む食材〕

9月9日は 救急の日

迅速な通報が傷病者の命を救う

救急車の呼び方



①落ち着いて119番に電話をし、「救急です」と言います。



②救急車に来てほしい場所を落ち着いて伝えます。



③誰が、いつ、どこで、どのようになったかを伝えます。



④必要な手当を聞き、通報者の名前と連絡先を伝えます。



⑤救急車が近づいたら、目立つように合図をして誘導します。



⑥救急隊に傷病者の容態、手当の内容を伝えます。

救急車を呼ぶか迷ったら...  
7119番に電話をすると、症状の緊急性や受診の必要性について答えてくれる自治体もあります。対応していない地域は119番で聞くことができます。

### ♥コミュニケーション上手になろう♥

～勝手に納得しない～

陥りやすい過ちに、「相手の言いたいことを理解したと思い込む」というものがあります。これは、相手が自分に対して一見、批判的なメッセージを送ってきたときに起こりがちです。自分への批判のように聞こえることを改めて確認するのは、誰にとっても嫌なことです。でも、確認を怠ったために、ひどい誤解を放置することになったら、「嫌なこと」ではすまされません。また、ほんとうに批判されている場合も、勇気を出して、何が批判の対象になるのかを確認することができれば、心はずっと楽になります。人間にとって、解決の見込みのない問題ほど気の重いものはありません。「あなたのここが問題だ」ということを具体的に示してもらえば、自分が何に取り組みばよいのかがわかります。あるいは、相手と自分の価値観の違いを冷静に見つめることもできるのです。