

ほけんだより



令和6年9月号

県立向の岡工業高等学校

定時制総合学科

保健室発行

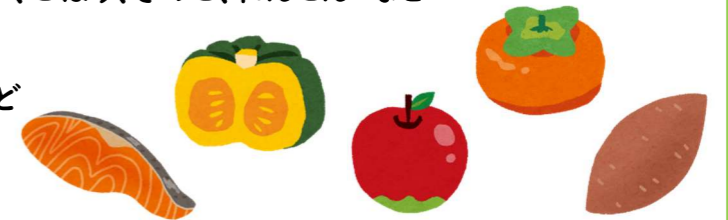
〇「食欲の秋!」栄養バランスのとれた食事をこころがけよう

秋に収穫の時期を迎える野菜は、太陽の恵みを溜め込んだ栄養が含まれています。旬の野菜にはその時期の気候に合わせて私たちの体調を整える働きがあり、厳しい夏を乗り越えた疲れとこれから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つといわれます。特に秋の野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、でんぷん質による甘味があるものが多いという特徴があります。

★旬の野菜 … さつまいも、かぼちゃ、なす、ごぼう、きのこ、れんこん など

★旬の果物 … 梨、りんご、ぶどう、栗 など

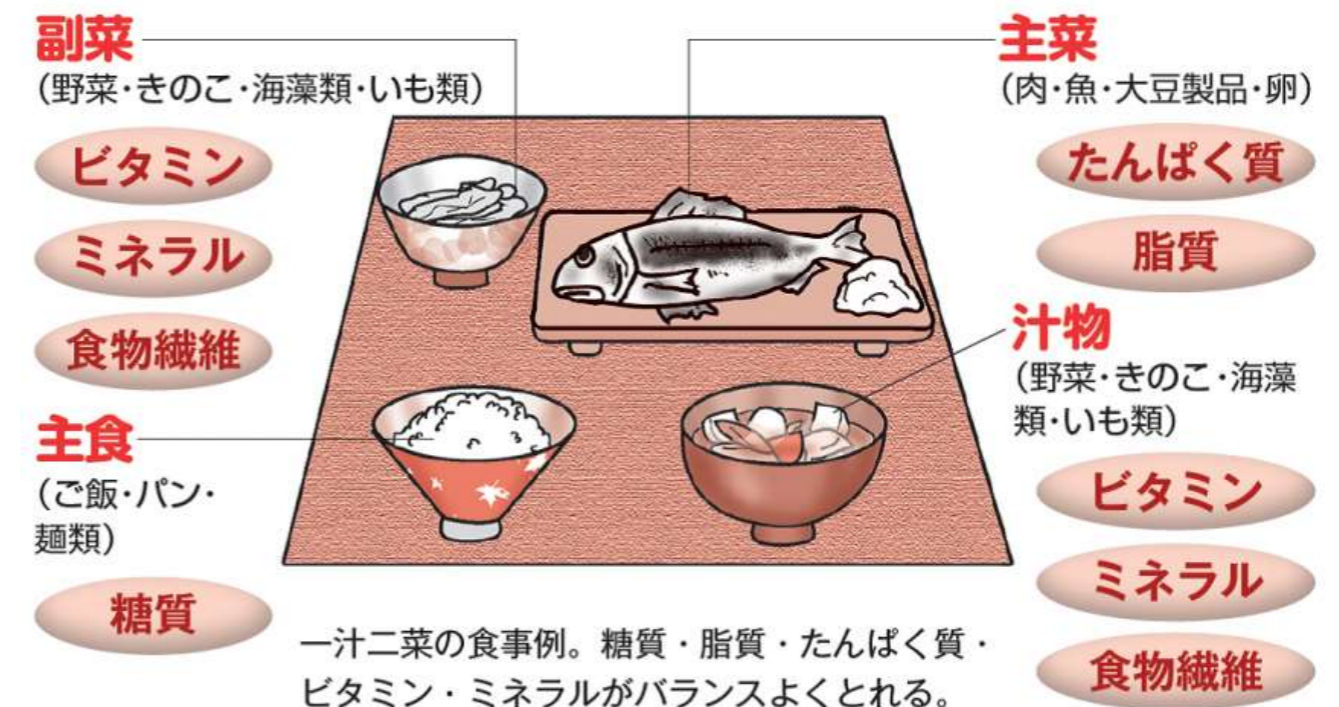
★旬の魚 … さんま、鮭、かつお など



なぜ「食欲の秋」と呼ばれるのでしょうか。実は、「セロトニン」と呼ばれる物質が関係しています。日光を浴びると、私たちの脳は「セロトニン」と呼ばれる物質を分泌します。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、「精神を安定させる働き」と「食欲を抑える働き」の二つの働きを持っています。夏と比べて日照時間の短くなる秋は、セロトニンの分泌量が減少するので、食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増してしまうと考えられています。食欲が増すのは良いことですが、偏った食事を続けると、栄養バランスが崩れ、体調不良、肥満、肌荒れ、気分不良などにつながります。

神奈川県が出している一汁二菜を理想とし、毎日の食生活を見直してみよう。

●一汁二菜にすると、栄養バランスが簡単に整う



〇9月9日は、「救急の日」

救急車を呼ぶときの番号は知っていますか? 救急車は、けがや体調不良の緊急性が高い場合に呼ぶものですが、通報の中には「買い物に行く交通手段が無かった。」「病院は混むので、優先的に診てもらえると思った。」という理由で、救急車を呼ぶ人がいるのです。このままでは、本当に救急車が重要な人の元へ助けに行くことが出来ません。

救急車を呼ぶべきか迷うときもありますね。そういった場合に役に立つ情報もお伝えします。

119番



★救急車や消防車を呼びたいときは、119番通報しましょう。

初めに「火事ですか? 救急ですか?」と聞かれます。

救急車・消防車に来てほしい住所、どのような状態か、

電話をかけている人の名前や電話番号などを聞かれます。

#7119



Q助



★急なけがや病気をしたとき、救急車を呼ぶか、判断に迷うとき

専門家からアドバイスを受けることができる電話相談窓口が

救急安心センター事業(#7119)です。

(神奈川県では、横浜市のみ実施)

★消防庁が作成している全国版救急受診アプリ (愛称「Q助」)

該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度に応じた

必要な対応が表示されます。

その後、医療機関の検索や、受診手段の検索ができます。