



# 保健だより 8月号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」



令和5年8月4日  
鳥取商業高等学校

信じられないくらい暑い毎日が続いています。「熱中症ゼロ☆プロジェクト」続行中です。

## 部活も甲子園も、「熱中症ゼロ」で行こう！

「部活動等」を学校の特色の3本柱のひとつにしている本校では、夏休みに関わらず毎日部活をしている生徒が大半です。そして、硬式野球部の甲子園での試合が、8月7日に予定され、多くの生徒が応援に行く予定をしていますね。でも、その前に自分の健康は、自分で守らなくてはなりません。それには「予防する意識」が大切です。「睡眠時間を十分に、毎日朝食（朝タン+みそ汁）をとること、運動前後の1杯の給水」に努めましょう。

(※「朝タン」とは、「朝かならずタンパク質をとるよう努めること」集中力アップの鍵です。)

## 睡眠不足、栄養不足、水分不足は大敵!!

### ① 睡眠不足

熱中症の一番の大敵は、睡眠不足です。炎天下に耐え得る体を支えるのは、良質な睡眠です。暑いだけで疲れます。しっかり「疲れ」をとることはケガの予防にもなります。

### ② 栄養不足

毎日「朝ごはん」食べていますか？一日のエネルギーの源です。きちんと「食べる」ことは「体をつくる」ことそのものです。「主食+みそ汁」だけでも構いません。健康教育LHRで学習した「朝タン」は熱中症予防にもつながります。

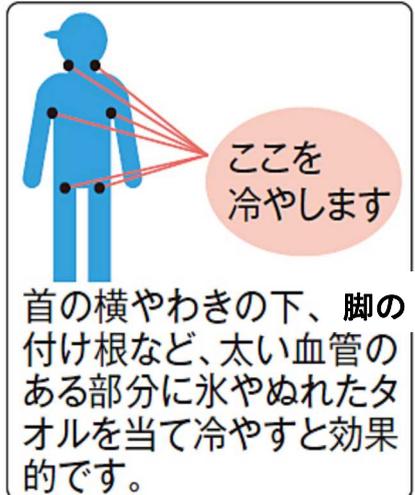
### ③ 水分不足

そして、なんといっても「水分」を補うことが大切です。「経口補水液」が理想的な飲み物ではありますが、苦手な人もいますので、お茶・水等でも構いません。のどが乾いていないときでもしっかり補水することが大切です。



#### 提案です…

ペットボトルを2本冷凍させた状態で携帯しませんか。熱中症予防の動脈を冷やす「氷」を全校生徒分準備するのは難しいので、「飲み物」として持参するのはどうでしょう？いざという時、右図のところを冷やすと便利です。



首の横やわきの下、脚の付け根など、太い血管のある部分に氷やぬれたタオルを当て冷やすと効果的です。

## 常備薬は、「自分で準備」してください！

学校では「薬品」は一切提供できません。バスの酔い止め薬、アレルギー等の持病のある人は常備薬を各自で準備してください。みんなが「元気&笑顔」で応援に行きましょう！

# PTA 研修部で「食育」研修会を実施しました！

8月2日に、PTA 研修部主催で「食育」研修会（ミニ講演会と調理実習）を実施しました。講師は、生徒の皆さんもおなじみの4月の健康教育 LHR で講師をされた長田恵理先生です。「時短・簡単・栄養 朝ごはん～朝タン（朝タンパク質）で集中力アップ～」と題して、栄養満点の朝食メニューを保護者・教職員が参加して、実際に作ってみました。皆さんも作ってみてください！

Recipe

## じゃこ豆トーストの作り方



スポーツをする上で必要なタンパク質がささっと簡単に取れる朝食時短レシピです。

**材料（1人前）**

・食パン(4枚切り)	1枚
・溶けるスライスチーズ	1枚
・枝豆(冷凍さや付き)	30グラム
・しらす干し	5グラム
・マヨネーズ	小さじ1

- 01 食パンの上に、チーズ、枝豆、しらすをのせてマヨネーズをかける。
- 02 トースターで5分程度焼く。

パン食が多い現在「食べない」より「食べやすいものを食べる」方がいいです。タンパク質をのっけてオーブンでチンするだけ。超簡単ですよ！（長田先生）

Recipe

## サバ缶味噌汁



朝のお味噌汁でスポーツ時の足のつりや熱中症予防。良質なタンパク質を含むサバ缶を汁ごと使う事で栄養価アップ！

**材料（4人前）**

・サバ水煮缶	1缶
・油あげ	1枚
・ナス	1本
・木綿豆腐	半丁
・舞茸	1/2株
・刻みネギ	適量
・粉末ダシ	少々

- 01 ナス、油あげ、舞茸は食べやすい大きさに切る
- 02 鍋に①とサバ缶の汁を入れてさっと炒めてから水を適量加える
- 03 煮たったらサバの身を加えてざっくり崩し、豆腐、ネギを加え、少量のだしの素で味を整えたら、味噌を入れる

## 【参加された保護者の感想】（抜粋）

- ・とっても楽しい研修会でした。もっと詳しく講演も聞いてみたいです。朝タンパク質を摂れるようにしていきたいです。ありがとうございました。
- ・サバ缶のサバの味がとてもおいしかったです。粉末ダシに頼ることばかりなので、目からウロコでした。長田先生自身が様々なアスリート達をフォローされているので大変説得力がありました。
- ・わかりやすい説明を受けて、これからの子供の体作りに役立てたいと思いました。みそ汁とパン、とても簡単でおいしかったです。
- ・すごく簡単に、具たくさん汁やトーストができて、新たな発見でした。夏は汁物を避けていたけど、やっぱり飲もうと思います。すごく疲れた体にしみました。
- ・サバ缶の利用をもっと増やそうと思いました。暑いので、食欲の落ちている子供達に食べさせたいです。夏バテ気味なので、しっかり食事をとらせたいと思いました。



【長田先生より】「先日、鳥商の生徒さんから「春以降朝タンで体づくりを意識したら、授業中寝なくなったし、疲労が違う」という嬉しい声を聞きました。食べたものが約120日後の体をつくります。夏にしっかり食べて、秋以降の体づくりをしていきましょう。集中力もアップしますよ！」