



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。新型コロナウイルス変異株の感染拡大により、若い世代の感染も増えています。引き続き一人ひとりが感染症対策に取り組み、充実した2学期にしましょう。

朝ごはんは1日をはじめるエネルギー

私たちの体の中には「体内時計」と呼ばれるものがあります。体内時計は、睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化を管理しています。また、私たちが昼間は元気に活動できるように、夜はゆっくり休めるように活躍していて、健康に過ごすために欠かすことのできないものです。

体内時計がしっかり働くためにも、朝ご飯を食べることはとても大切です。

午前中の元気のもとになる

朝ごはんを食べずに過ごしていると、午前中の活動に集中できず、イライラしたり頭がぼーっとしたり…。このような状態は、脳のエネルギーが足りていないことが原因です。脳のエネルギーは「ブドウ糖」。朝ごはんは、脳に必要なブドウ糖や様々な栄養素を内臓や筋肉に送り届けて、体全体を目覚めさせます。



脳を元気にする

脳はほかの臓器と違って、ブドウ糖だけをエネルギーのもとにしています。脳は、他の臓器よりもエネルギーを消費しますが、ブドウ糖は体の中にたくさんためておくことができないので、すぐに足りなくなってしまう。ですから、脳がブドウ糖を補給せずに一日を元気にスタートさせることは難しいのです。



排便しやすくなる

陽がよく動くタイミングは、朝起きた後とお腹が空いた後の食事後です。つまり、排便しやすくなるのは朝起きた後であり、朝ごはんを食べた後ということになります。



体温を上げる

食事をすると消化管の機能が活発になり、血液が消化管に集まります。すると、食べ物を消化したり、内臓が活発になったりすることで体温が上がるのです。



9月9日は
救急の日

覚えておこう！「^{ライス}RICE」

体を打ったり足を捻ったりしたときに、それ以上症状が悪化しないようにするための救急処置を^{ライス}RICEといいます。

R: Rest 「安静」

安静にして、患部を動かさないようにします。痛みを感じたら無理に運動を続けず、すぐに休みます。



I: Icing 「冷却」

炎症を抑えたり痛みをとったりするために、患部を氷嚢などで冷やします。



C: Compression 「圧迫」

包帯、テーピングなどで患部を軽くおさえます。おさえる力が強すぎると、血の流れが悪くなったり、神経を圧迫したりする恐れがあるので、青くなったりしびれたりしたら力をゆるめましょう。



E: Elevation 「挙上」

患部を心臓より高い位置に挙げます手の場合は三角巾などでつります。足の場合は、横になって足をものの上に乗せます

