

2013/10/31

# レインボー

岡山操山高等学校  
生徒保健委員会  
広報班

## 秋といえば・・・

スポーツ、芸術、読書・・・の秋といわれるこの時期、気候も穏やかで何をするにもうってつけの季節です。松柏祭や学テを経て、もう2学期後半です。今回は、皆さんに保健委員ご提案の秋をご紹介します！保健室前廊下の展示もみてくださいね

「季節の変わり目だから調子がわるい」というセリフをよく耳にします。ストレス・食生活の乱れなど様々な要因に気温の変化が加わり、体調が崩れやすい時期なのです。体調を崩さないために、日頃の生活の乱れを直し免疫力を高めることが大切です。

### 睡眠の秋!



9月3日は「睡眠の日」でした。皆さんはよく眠れていますか？7月の調査では「睡眠時間が6時間未満」と回答した生徒が過半数を超えていました。風邪っぽい時に少し長めの睡眠をとり、朝には治ったという経験はありませんか？睡眠不足で体の免疫力が下がり、風邪を引いた経験はありませんか？勉強に追われて睡眠不足で体調を崩して保健室で休んでいるつらそうな人もいます。睡眠不足は本校の健康課題です。「休む」と「頑張る」のメリハリをしっかりとつけて、病気に負けない体作りを！

予告 1年生は11月5日(火)に保健委員が睡眠についてLHRを行います

### 目を大切に!!の秋

10月10日は目の日でしたね。

本校の学校眼科医 片山望先生より、目についての情報提供をいただきました。

#### 眼科豆知識

ネットや量販店で簡単に手に入るため、カラーコンタクトレンズが中高校生に急速に広まりつつあります。厚生労働省に販売が認められているものの中にも、酸素を十分通さず、写真にあるように色落ちしたり角膜を傷めたりするような製品が含まれていて問題になっています。ネット上には承認されていないものも多く売られているので注意が必要です。(岡山県眼科医会HP <http://www.okayama.med.or.jp/gankaikai/>もご参照ください)



コンタクトレンズは薬事法で定められた、目に直接つける高度管理医療機器です。不適切な使用が取り返しのつかないトラブルを引き起こしかねません。また、眼鏡の度は合っていますか？視力低下は自分では気づかないことも多いものです。まだ眼科の「受診報告書」を提出していない人は必ず保健室に出してください!!!

## ×はやっぱり、食欲の秋!!!

ビタミンCには、免疫力を高める作用があります。風邪の予防にも効果があり、また、風邪をひいてしまった後にも細胞を修復してくれます。肌荒れにも効果があるので、オススメしたい栄養素です。水溶性なので過剰症になることもありません。サプリメントで補給するのも手軽ですが、極力食べ物から摂れるよう工夫しましょう。特にこの時期、バランスのいい食事を取り、生活のリズムを整え、風邪をひかないように温かくして寝るなど、普段以上に健康を意識した生活を送るようにしてくださいね。



ビタミンCも豊富な、旬の食べ物を使った簡単レシピを紹介します。^^。



### ～簡単ほっこり さつまいものクッキー～

(材料 (30～40枚))

- さつまいも 正味 200g
- 薄力粉 100g
- マーガリン or バター 50g
- 砂糖 15g
- はちみつ 15g
- 黒胡麻 少々
- バニラエッセンス 少々(なくてもok)
- 牛乳 大さじ1杯

1. さつまいもは適当な大きさに切って、器に入れ、ラップをかけてレンジ(500w)で約5分チンして蒸かします。
2. 塩をひとつまみ(分量外)ほど入れて、さつまいもを潰します。
3. 別のボールにマーガリンを練り、砂糖とはちみつを入れて、さらに練り合わせます。
4. 2と3を合わせて混ぜ合わせ、薄力粉、バニラエッセンスを入れてさっくり混ぜ合わせます。
5. 完全に混ぜる手前あたりで黒胡麻、牛乳をいれ、粉っぽさがなくなるまで完全に混ぜます。
6. 形成します。ちょっと厚みがあるほうがオススメです。
7. 170度で15分焼いてできあがり  
(マーガリン 30g、牛乳 25cc にしても、お芋の味をしっかりと感じられるクッキーができます)

旬の食べ物には、栄養価が通常以上に含まれています。

おいしい旬のものを食べて健康な体をつくりましょう



# 松柏祭お弁当コンテスト、開票結果！！！！

## 色合いがよい区



3-3 田辺弥子



2-1 森末若奈



3-3 眞田佳那



1-4 大崎彩音

## 美味しそう区



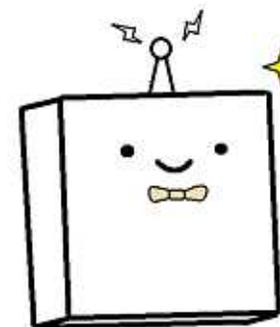
No.3 1-4 大崎彩音

## 疲労回復によさそう区



## 肺活量測定 結果発表

- 1位 1-1 君(匿名希望) 7000ml
- 2位 3-1 岡先生 (ソフトテニス経験者) 6500ml
- 3位 3-2 高森祥暉 (野球部) 卒業生 Kさん (元保健委員) 6300ml
- 5位 3-6 高取先生(水泳経験者) 3-6 古田紘己 (野球部) 5400ml



たくさんのご参加ありがとうございました！！  
 肺活量の平均は  
 男子 3000～4000ml  
 女子 2000～3000ml です。  
 当日、なかなかの熱い戦いが見られました。  
 来年度もぜひ、参加してください

参照 (<http://www.kenko60.com/koudoku/fukisoku/030.html>) 参照「ぐっすりネット」  
([http://www.gussuri.net/002\\_2/ent162.html](http://www.gussuri.net/002_2/ent162.html))  
参照 <http://cookpad.com/recipe/1141725>