

保健だより 10月



令和6年度 中央国際高校 保健室

よい筋肉をつくろう

運動の秋ですね。部活動や体育でもっと活躍するために、筋肉をつけてパフォーマンスを高めたいと思っている人もいるでしょう。でも、毎日、筋力トレーニングを頑張るだけでは、なかなか効果が現れないかもしれません。

なぜなら、運動によって疲労した体（筋肉）を回復させるためには、十分な栄養と睡眠が必要だからです。



食事は栄養のバランスに気を付けることが大切です。体をつくる材料となるタンパク質（肉や魚）だけでなく、体の機能を調整するためのビタミンやミネラルが多い野菜や果物、海藻など、バランスよく食べることがポイントです。

また、睡眠中は成長ホルモンが分泌されますが、これもよりよい体づくりには欠かせません。ぐっすり眠って、体を回復させましょう。

しっかりと効果を出すために、食事と睡眠も意識することが大切。栄養バランスを考えて食べ、夜はゆっくり休んで、元気に運動を楽しみましょう！



危険です！ オーバードーズ



頭痛や腹痛のとき、薬を飲むと痛みが和らいだり、早く治ったりしますね。でも、薬はたくさん飲めばそれだけよく効いたり、より短時間で病気が治ったりするというものではありません。むしろ、悪い影響があります。

自分の勝手な判断で、大量の薬を飲むことを「オーバードーズ」と言いますが、今、この「オーバードーズ」が若い人たちの間で増えていることが心配されています。

なぜなら、「オーバードーズ」によって、幻覚や興奮などの副作用が起こったり、病気を悪化させたりする恐れがあるからです。

また、乱用を続けると、耐性がついて薬が効きにくくなったり、薬物をやめたくてもやめられない状態（＝依存症）になってしまったりすることもあります。

医師の処方箋がある薬は、医師の指示に従って、正しい飲み方で適正な量を飲みましょう。処方箋がなくても買える市販薬についても、同じです。説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう。

