

ほけんだより 6月

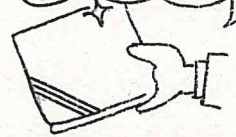
神明中 保健室(海谷美代) R2.6.10

長い休みがようやく終わり新学期が始まりました。今までと違って毎日の健康チェックやマスクの着用、入室時の消毒など面倒だなと感じている人もいるかもしれませんが、早く以前のよう安心して生活できるようにみんなで取り組んでいきましょう。

1年生のみなさん。入学した途端に授業が始まり、クラスの人ともゆくりお話しと笑い合う時間がない中で、心細い思いをしていますが、そんな風に思っている人は、きっと「さみしい」と思います。あせらず、まずは「おはよう」のあいづから始めてみましょう。

いつも携帯したものと
いえば...

★きれいな
ハンカチを持てよう



梅雨時も熱中症にご用心!



熱中症といえど、真夏に起こるものと思われがちですが、実は梅雨時にも注意が必要です。

★注意その1: 梅雨の晴れ間で急に気温が上がった時

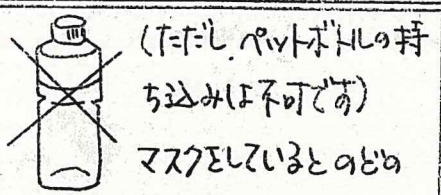
この時期はまだ体が暑さに慣れておらず、効率的に汗をかくことができません。そのため、体温調節がうまくいかず、熱中症を起す可能性があります。

★注意その2: 蒸し蒸しして湿度が高い時

湿度が高いと、かいた汗が乾かなく、熱が体にこもりやすくなります。

こまめに水分補給を忘れないで行い、運動中は少しでも体調調子がいつもと違うと思ったら、早めには休みましょう。

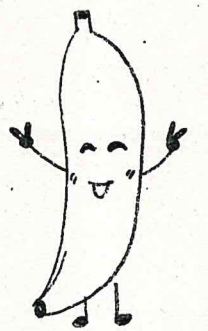
一年を通して水筒OK!
神明中では、いつでも水筒の持参が可能です。中身はスポーツドリンクも大丈夫です。



(ただし、ペットボトルの持ち込みは不可です) マスクをしていると、どのかわりに気づきにくいと言われています。熱中症予防のため、体育の授業の前には水を飲んでおきましょう。また、帰宅後はすぐに洗い、食中毒についても十分注意してください。

朝ごはんを食べて頭と体を目覚めさせよう!

休み中に生活のペースが乱れてしまった人は、まず朝食を食べるというところから始めていきましょう。朝食で摂った栄養が脳にエネルギーを送り、集中力が高まります。また、体温を上げさせてくれることで、意欲も高めてくれます。もし、食欲がない... 時間がない... という人には、バナナがおススメです。バナナには、ブドウ糖・ショ糖・果糖、でんぷんなどの糖質が含まれ、脳や体にエネルギーを補給してくれます。その他にビタミン、カリウム、食物繊維なども豊富に含まれています。



知ってますか? 下着はかなりいい仕事してくれています♡



運動を30分すると約200mlの汗が出ると、約80%は下着の透湿性で外気中へ、約18%は吸湿性で、下着が吸い取ります。体操服やTシャツだけでは足りず、下着を着る方が、暑さはやわらぐのです。

下着には

- ① 汗を吸い、汚れが付着するもの。
- ② 肌ざわりが良いもの。
- ③ 洗剤に耐えるもの... がいいですね♡



6月は環境月間です!

地球からFUKUのSOSが来ています。きれいな地球を守るため、日々の生活の中で、自分のできることを見直してみませんか?

環境のためにできること

- ◆ 木の使い方 → 歯ブラシ、シャワー、食器や食料を洗うときなど、流水を流さず、お風呂にためて洗う。お風呂の水は、掃除機や洗濯機に流す。お風呂の水は、お風呂にためて洗う。お風呂の水は、お風呂にためて洗う。
- ◆ ゴミ問題 → クリシェン使用、誰かにおげたり、捨てる量で減らさず、再生できるものは、ちゃんと分別しましょう。
- ◆ 地球温暖化 → 家庭の節電が、地球温暖化の原因となるCO₂(二酸化炭素)の排出量の削減につながります。



歯と口の健康週間(6月4日~10日)

「かむ」ことを考えてみよう!

なぜ、かむのでしょうか?

* かみのは消化の第一歩!!

だ液と混ぜ合わせたのみこみやあじけは、消化しやすいように食物を小さくします。

デンプンとデキストリンと麦芽糖にします。

* 間接的にも消化を助けます!!

胃液、胆汁などの消化液の分泌をよくします。

* 身体が活発となり、かいらしい勉強

やままに集中できます。

* かみことは自然の歯ブラシ!!

歯は食べ物を砕き、食べ物は歯を磨いてくれます。だ液がたぐん出ることので口の中をきれいにしてくれます。

* 肥満の予防になります!!

食べ物を質的・量的にコントロールできます。

* ガンの予防

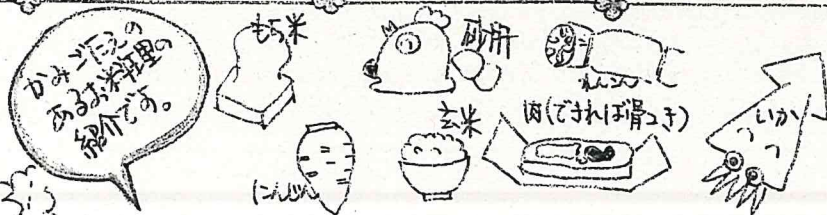
だ液に含まれるペルオキシターゼという酵素の働きが食品の発ガン性を抑えてくれます。

かみごはえのあるものを食べましょう。

昔の人に歯が少なければかたい食品、自然の食品を時間をかけてかかっていたから。それに比べ現代は、食べやすい柔らかいものが多く占めています。意識的にかむ食品を食事に取り入れてみましょう。

たとえば...

ステーキやステーキ、野菜をバリバリ食べたり、野菜を丁寧に切ったり、肉や魚にソースをまぶして揚げる... などおいしいと思います。



つくってたべよう

鶏肉のアーモンド揚げ

- | | | |
|------------|-----------|--------------------------------|
| 鶏肉(もも肉)... | 8切 | 1. 鶏肉に塩、こしょうをする。 |
| 塩・こしょう | | 2. 小麦粉、卵、水でつくった衣をつけ、アーモンドをまぶす。 |
| 小麦粉 | ...大さじ3 | 3. 中温の油で揚げる。 |
| 卵 |1/2コ | 4. フロッコリーは、ゆでて小房に分ける。 |
| スライスアーモンド | ...40g | |
| フロッコリー |160g | |



力を抜いてリラックス

つらいことに耐えるとき、「歯をくいしばってがんばる」と言います。その言葉の通り、ストレスを感じると、知らず知らず奥歯をかみしめていることがあります。この状態が長い期間続くと、頭痛や肩こりを引き起こしたり、歯やあごに痛みを感じたりするおそれがあります。

疲れたなあと思ったとき、勉強の合間や夜寝る時などに、意識をあごの力を抜いてみましょう。肩や背中の力があると抜けて、おい分楽に感じます。力を抜いてリラックスすれば、またかみしめるかも薄くなります。

2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう!!



イラスト：タカハシダイスケ
 左奥の机の上の影射判り/男性教師の左腕/体重計の目盛り部分
 真ん中の机の上の男子の足ボ/室内で待つ男子の右の男子の足ボ/室内で待つ男子の足ボ