

# ほけんだより 7月

神明中 保健室 (海谷美千代) R2.7.7

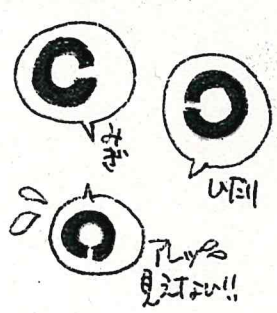
★ 7月と言えば、七夕。廊下や昇降口の笹には、みんなの思いをのせて矢張り飾られとてもきれいでよね。どのみんなの願いが届きますように。

さて、新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。何年かここでゴールデンウィークが入り、ちよとひと息というところですが、今年も息つく暇もなく試験勉強と頑張っている人も多いのではないのでしょうか。新型コロナの感染についてもまだ安心できない状態です。睡眠と食事、それから上手に休息もとり体調を崩さないようにしましょう。



## 身体計測の実施状況は

- 身長・体重・視力測定は全クラス終了しました。受診が必要な人には、「お知らせ」の用紙を渡します。必ず受診してみてもらってください。学校では簡単な検査しか行うことができませんので、専門医での検査が必要です。
- 2年生の色覚、1,3年生の聴覚検査は、11日以降に行ないます。
- 当日、欠席などで受けていない人は、申し出てくだい。放課後に測定します。



### 梅雨明け十日 熱中症に注意!

「梅雨明け十日」とは、梅雨が明けて数日は晴れて暑い日が続くことをいいます。雨の多い梅雨から一変し、日差しが強くなり、急に気温が高くなるので「気を付けましょう。特に熱中症には注意が必要です。部活動では練習が始まる前から十分水分を摂り、練習中は、20分に1回を目安に少しずつ水分を補給しましょう。体が何となく「重い」「下痢」と感じるときは、すぐに先生に伝えましょう。

## 夏にとりたい! このビタミン

「なまこからたばこまで」食べて「食欲がない」夏バテ  
「夏になると毎年かぜをひいてしまう」夏かぜの

夏バテ予防に

**ビタミンB1**

疲労を回復させ、食欲を増進させる

↓

豚肉・レバー・玄米  
うなぎなど

夏バテ予防に

**ビタミンC**

免疫力を高め、疲労を回復させる

↓

赤ピーマン・ゴボウ  
レモン・柑橘類  
トマト・枝豆など

## 「押しつけない」情報伝達〜ナッジとは〜

「ナッジ (nudge)」という言葉聞いたことがありますか? 「ひじで軽く突く」という意味の英語で行動経済学や行動科学分野において、人々の強制や制限によらずに、選択の自由を残しつつ、自発的に望ましい行動をとるよう促すための手法を示す用語です。

例えば、「〇〇してねえよ」「〇〇してはいけません」という言葉より「〇〇するとこんないい事だよ」「〇〇は控え、〇〇を」と投げかけたほうが、受け手にとって押しつけられた感じが少なくていい。「それおかわりかな」「やってみようかな」と思ってもらえるようにしてあげよう。

現代社会では、膨大な情報が日々飛び交い送受信の境界線はなくなりつつある。情報の伝達において自分の意思をただ一方的に発信、命令、指示するだけでなく、受け手を意識して方法が求められているのかもしれません。

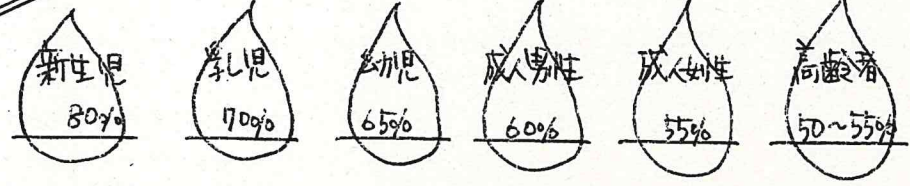
### 鉄欠乏性貧血...

血液中のヘモグロビンは、体中に酸素を運ぶという大切な役割があります。しかし、鉄分が不足するとヘモグロビンが作れなくなり、顔色が悪い、疲れやすい、めまい、息切れなどの症状が見られるようになります。これを「鉄欠乏性貧血」といいます。特に体の成長期にある思春期には多くの鉄分が必要であり、女子の場合、月経が始まるとさらに鉄分が失われるため起こりやすくなります。日頃からバラツキのない食事をして、鉄分が多い食品(レバー、貝類、大豆製品など)や鉄の吸収を助けるビタミンCなども摂るようにしましょう。

思春期にはおなかの調子も気をつけよう!

**クイズです!**

さて、この数字はからだの中の何を示しているのでしょうか?



- ① 気分 ② 鉄分 ③ 塩分 ④ 油分 ⑤ 水分

こたえは ---- 説明の中にあります。

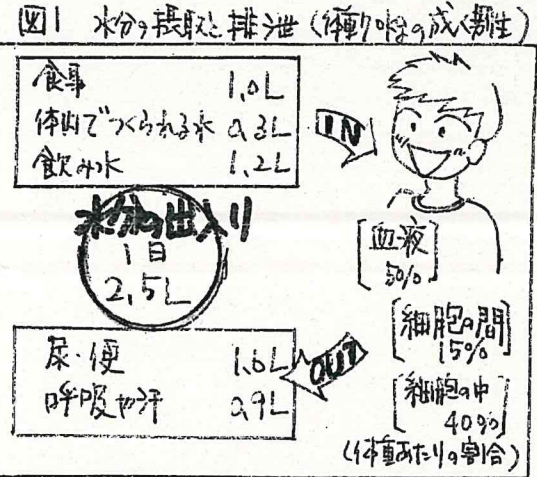
普段私たちの体温は36~37°Cくらいに調節されています。この温度をからだを維持する様々な働きから見ると、適切な活動条件なのです。そのため高い気温や運動などで体温が上がりすぎるとそれを下げるための働きが必要になります。

上がりすぎた熱は、血液の循環でからだの中から皮膚表面へと運ばれ、外へ放出されます。また汗が蒸発するときも熱は外に逃げます。炎天下で体重60kgの人が100mlの汗をかくと体温1°C分の熱が持ち去られるといわれています。

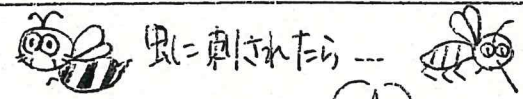
この体温調節に大きく関係するのがからだの中の「水分」です。からだの水分は体温調節のために「熱を運ぶ」「蒸発して熱を逃がす」という働きをしています。

からだの水分量は、1日の摂取と排泄によって一定に調節されています。普通の生活をしている場合、体重70kgの人だと1日の摂取と排泄の量は約2.5Lくらいです(図1)。でもこれはスポーツなどでたくさん汗をかいた時の量も含みません。その分には、水分・塩分の補給が必要です。

というわけで... クイズの答えは⑤水分です。



参考「熱中症環境保健マニュアル/『学習館の図鑑 NEO人間』



よく洗って



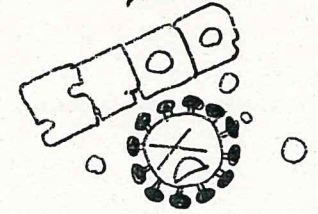
冷やしてあげよう



腫みやかゆみが出た場合は病院へ

\*注意... ひき止めてはいけません。

# コロナに負けない!



コロナ対策  
一人ひとりが  
できることを  
きちんとしよう

下の表は 6月1日~14日までのみんなの朝の体温の平均値をクラス別・男女別に出してみました。36.3~36.5°Cがみんなの平均値ということになりました。35°Cという人は少なかったです。

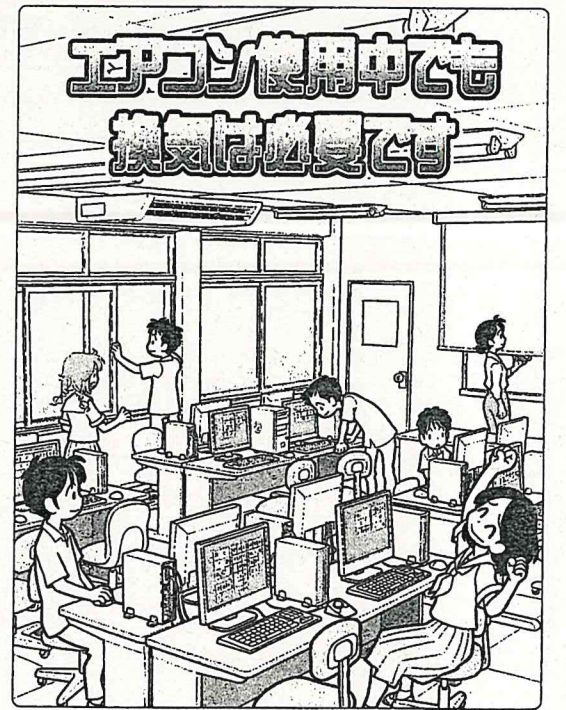
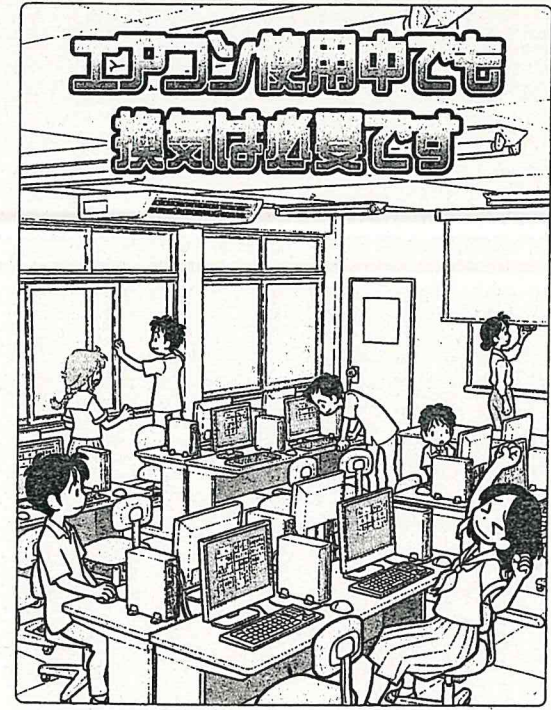
朝・晩の体温を測ると健康観察は(ほとんどの人が)必ず出してくれています。ありがとうございます。これからも協力をお願いします。

朝の体温の平均 (°C)

	男子	女子
1A	36.4	36.4
1B	36.4	36.4
1C	36.4	36.5
2A	36.3	36.3
2B	36.3	36.5
2C	36.4	36.3
3A	36.5	36.3
3B	36.5	36.3
3C	36.5	36.4

2枚の絵を見くらべて

## 7つのまがひをさがそう!!



イラスト：タカハンダイスケ

縦書きの文字/左上の下の席の椅子/手前のキーボード/手前の机の上/机の下の椅子/机の上の椅子/中央奥の椅子/左奥の椅子/右奥の椅子