

# ほけんだよ！7月

神明中 保健室 (海谷美子代) R4.7.4

## 心のリフレッシュ

期末テストが終わり、夏休みを心待ちにしている人も多いのではないでしょうか？4月に新しいクラスになり、なやまか馴染みがないという人が最近やとクラスに溶け込めるおにのたという話を聞きました。緊張したり、気が遣って疲れたりする場面がとくさんあることでしょう。私たちが生きていく上で一番大切な健康。その健康作りの大切なポイントには、気持ちをリラックスさせることです。夏休みは疲れた心を回復させてあげるとよい機会です。積極的に気持ちを元気にすることを心がけてみましょう。3年生のみなさんは、勉強だけでなく、体を動かすことも忘れずにね。充実した夏になりますように。

### 熱中症

おこりやすい人

- 暑さに慣れない人
- 体力のない人
- 体調が悪い人
- 睡眠不足の人

おこりやすい日

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い

夏に下着はいらない？ No, No

暑い夏も下着は「いい仕事」してくれま

その① 下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、蒸散してくれるのでニオイが気になりません。

その② 教室や建物の中には、エアコンが効いている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調を招いてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。

寝られない夜と乗りこえる工夫

夜にたまたま気温が下がらず、最低気温が25度以上の熱帯夜。クーラーをつけていないと寝られない...という日は本当につらいですね。でもクーラー以外にも熱帯夜と乗りこえる工夫がいろいろあるので、いくつか紹介します。

- \*氷枕: 頭を冷やせば、血液が体中を巡って涼しくなります。タオルを巻いて適温に調節して使しましょう。
- \*寝具: 汗の吸湿発汗性にすぐれた麻シーツや、冷感素材の寝具などを使用することで、不快感が和らぎます。
- \*入浴: 人は体温が下がると眠気を感じます。お風呂につかると一度体温を上げ、そこから下がるといって布団に入ると寝つきがよくなります。

### 眼科健診結果

健診結果項目	1年	2年	3年	全校
① アレルギー性結膜炎	9	6	14	29
② 結膜炎	3	5	3	11
③ 眼瞼炎	0	0	1	1
④ 霰粒腫	0	0	1	1
⑤ 斜視	2	2	1	5

### 耳鼻科健診結果

健診結果項目	1年	2年	3年	全校
① アレルギー性鼻炎	12	16	25	53
② 鼻炎	1	0	1	2
③ 耳介湿疹	0	1	0	1
④ 耳垢	1	1	3	5

### 健康診断の結果です

眼科も耳鼻科もアトピーによるものがほとんどでした。プール前に専門医を受診し、入浴許可をもらってきてください。またプールの授業が始まっても症状が悪化してしまえば、再度受診してください。

### 定期健康診断の記録

1年 組

身長 (cm)	150.0
体重 (kg)	40.0
肥満度 (%)	12.7%
骨柱・胸椎・腰椎	○
視力	右 A (-) / 左 A (-)
屈折の異常など	○
聴力	右 / 左
耳鼻咽喉	○
皮膚	○
結核	○
心臓	心電図 / 疾病など
尿検査	蛋白 (-) / 糖 (-) / その他 /
内科検査	未処置歯 0本 / 歯周病 0本 / 歯肉炎 0本 / 顎関節 0 / 歯列・咬合 1 / 歯槽 0 / 歯肉 0 / その他 /
その他の疾病など	○

保護者の皆様へ

4月からの健康診断の結果をお返します。ご心配な点、ご質問はご返信ください。

### 上手な昼寝で頭スッキリ!

「昼寝」といって少しはしているおなじみですが、おなじみでも、上手に活用すると、いろいろな良い効果があります。

((昼寝の効果))

- ♡ 疲労回復
- ♡ 集中力・記憶力・学習能力が回復

((上手な昼寝: Q & A))

[Q1] どんな姿勢がいいですか?

[A1] 机にうつ伏せなど、座布団の姿勢で、横にならなければ、起き上がりづらくありません。

[Q2] いつがいい?

[A2] よいのは、昼食後ですが、疲れた時にもいいでしょう。夕飯後なら、夕方までいいです。

[Q3] 何分くらいがいい?

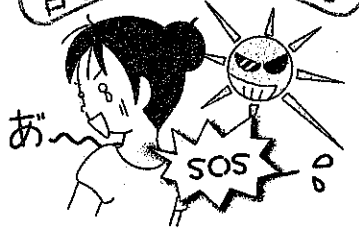
[A3] なんと疲れた時は15分、いや疲れた時は15~20分、30分以上はNG!!



# 日焼け下やけどと同じです!!

赤くなって、ヒリヒリと痛い日焼け。日焼けは「やけど」と同じ状態です。ですから、日やけどした時と同様に、冷やしてあげるといいです。冷たいタオルをあてたり、冷たいシャワーをかけることで、痛みが和らぎます。冷やしたら、冷たいタオルをあてたりして、しばらくおさまるまで冷やしましょう。痛みがひどい時は、冷たいタオルをあてたりして、冷やしましょう。

まず日焼けには注意



また、日焼けのあとには、体の状態が回復していることもありますが、水分をよくとるようにしましょう。

夏の必需品

## 経口補水液とは?

(食塩とブドウ糖を混合して適切な濃度で、水に溶かしたものです)

市販のスポーツドリンクよりも塩分が多く、糖分が少ないので、小腸から吸収されやすく、熱中症の予防や治療に適しています。(1日1500ml~1000mlまで)

経口補水液を家で作るには

水 1L + 砂糖 40g (大さじ4と1/2杯) + 塩 3g (小さじ1/2杯)

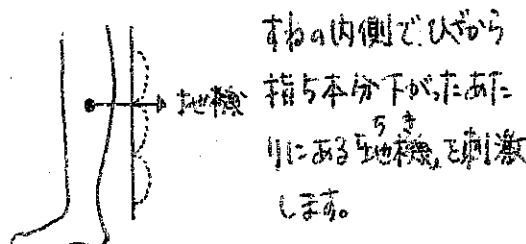
作り方

- ① 水の中に砂糖と塩を入れてよく溶かす。
- ② レモンやグレープフルーツ果汁をいれると飲みやすくなる。

補水は、いかに「飲む」がポイントです。

家で作るのど 経口補水液

## 試してみよう 食欲がないとき



反対側の親指で強く押します (※効果には個人差があります)

冷たいものをとることで胃腸の働きを弱め、食欲を低下させるので気をつけましょう。

## いい汗がこそうぜ!



汗は蒸発するときに、体から熱をうばって、体温を調節してくれます

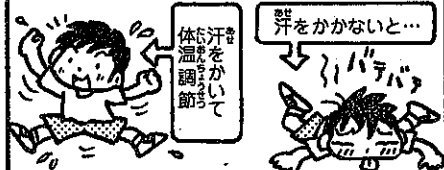


イラスト: Kyo



## はちみつの効果

はちみつの主成分はブドウ糖と果糖。これらは、それ以上分解する必要がないので、短い時間で吸収され、速効性のエネルギー源となります。そのための疲労回復に効果があります。また、その成分は「レモン(はちみつ)漬け」が用意され、運動による消耗した体を早く回復させるには、効果的です。ちなみにレモンにも疲労回復効果が期待できます。はちみつには、その他に整腸作用や殺菌作用なども見られます。



## 疲れた1本に... ~14ミツレモンソーダ~

材料 (少人数一杯分)

- レモン汁 大さじ1 + 1/2
- ハチミツ 大さじ1
- 炭酸水 100ml 水 3~4個

作り方

- ① コップにレモン汁とハチミツを入れよく混ぜる。
- ② 水を入れ、更に混ぜる。
- ③ 最後に炭酸水を入れ、よく混ぜる。

14ミツとレモンで簡単に作れるビタミンC/炭酸水をお水にかえて、ハチミツレモンジュースにしてもおいしいですよ。

2枚の絵を見くらべて

## 7つのちがいをさがそう!!



イラスト: タカハンダイスケ

左の絵の手元/右の絵の背景/車のタイヤの模様/女の子の髪型/女の子の服の色/女の子の靴の色/女の子のバッグの色/女の子の髪型/女の子の服の色/女の子の靴の色/女の子のバッグの色