令和７年８月　　清風学園

８月７日は立秋。昔はきっとこの時期も涼しかったのでしょうが、今の日本では秋はまだまだ先。温暖化の影響で少しずつ平均気温は上がって来ていて、命の危機も感じるような暑さになる日もあります。

暑さに負けないためには普段からの体づくりも大切。夏休みもいつも通りを心掛けて、生活リズムをしっかりキープしていきましょう。

8月31日は野菜の日　栄養満点・夏野菜を食べよう！

夏野菜はどっち？

① トマト　キュウリ　ピーマン　トウモロコシ　など

② 大根　白菜　レンコン　ほうれん草　など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです（②は冬が旬の野菜です）。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。

旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。

夏バテから体を整えるコツ

冷 房の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか？

実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。

こ の状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、１日の調子が整いやすくなります。

涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。

保健室からの提案

自分を知るための 心と体の 自由研究

自由な時間ができる夏休みは自分の心と体と向き合うのにもぴったり。ちょっと自分のことを知る時間をつくってみませんか？

睡眠時間は何時間がちょうどいい？

人によってちょうどいい睡眠時間は異なります。
日中に眠くならないのが目安です。

一日の食事の栄養素、何が多い？何が足りない？

一日の自分の食事の記録をつけて、含まれている栄養を調べてみましょう。

何をしているときが一番リラックスできる？

いつものリラックス法やストレス解消法に加えて、この機会に新しいものも試してみましょう。

一日のスクリーンタイムを調べてみよう

メディアに触れている時間を調べてみましょう。多すぎるな、と思ったら違うことに挑戦するチャンスです。

一日に歩いた歩数を調べてみよう

歩数計のアプリなどで歩数を記録してみよう。運動不足になっていたら、室内でできる軽い運動にもチャレンジ。

こわ〜い 睡眠負債

睡眠負債という言葉を知っていますか。「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょ」という人は、注意が必要です！　なぜなら、もともと人間の体は「寝だめ」できるようにはなっていないからです。それなのに、休日になると、いつもより２時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。

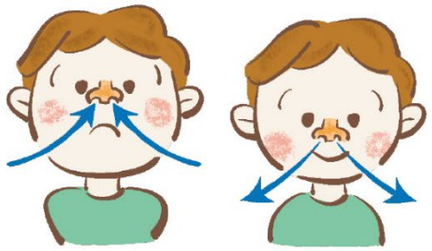
最近の研究では、４日連続でぐっすり眠れば、自分に必要な睡眠時間が分かるそうです。夏休みの間に、一度チェックしてみませんか？

養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」、「健康教室」より

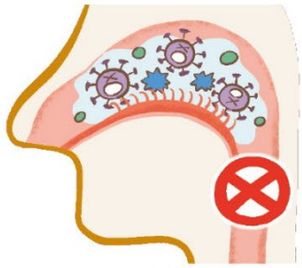
8月7日は鼻の日

知ってる？鼻の大切な役割

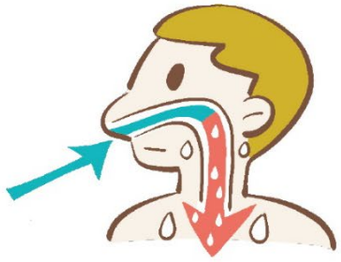
においを感じる



呼吸をする



ゴミやウイルスが
入らないように防御する



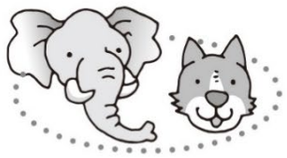
体に入ってくる空気の
温度・湿度を調節する

嗅覚が強いのはどっち？

アフリカゾウ

どっち？

柴犬



➡ 答え アフリカゾウ

においを感じる仕組み

空気中に漂うにおい物質が鼻の中に入り、「嗅上皮」というにおいをキャッチする器官にくっつくことで、脳に情報が伝わって「においがする」と感じます。

アフリカゾウはそのにおい物質をとらえる器官が他の動物よりたくさんあるので、ほんのわずかなにおいの違いもかぎ分けることができるのです。鼻が長いだけではなく、嗅覚も優れているんですね。

人間でも、なんと数万種類のにおいをかぎわけられると言われています。8月7日は鼻の日。普段食べているものや身近なもののにおいを楽しんでみませんか。

鼻血が出たとき こんなことやってない？

✕ 首の後ろを叩く

➡ 止血の効果はないのでやめよう

✕ 上を向く

➡ 「下」を向き、鼻血がのどへ流れないようにしよう（鼻血は飲み込まない!）

✕ 鼻の上部の骨をつまむ

➡ 「小鼻」の部分を、親指と人差し指で強くつまもう

新学期に向けたカウントダウン

生活や心構え、学校モードに切り替えよう。

早寝早起きをして、
生活習慣を整える

ダラダラと過ごさず、
適度に運動する

病気や異常は夏休み
の間に治療しておく

登校の不安は、信頼
できる大人に相談する

夏は特別な思い出を作らなきゃ!?

SNSには、花火や旅行など楽しそうな写真があふれています。にぎやかな笑顔やキラキラした空の下「これぞ夏！」というような光景ばかり。

そんな画面を見ていると「自分は何もしていないな」と感じてしまうことがあります。でも思い出は、イベントの大きさよりも「心に残るかどうか」が大切です。

例えば、アイスを食べながら友だちと笑った時間や、夕焼けの空をぼーっと見上げたひととき。

そのときは特別じゃなくても、後から心に浮かんでくる「静かな夏」こそ、本物の思い出かもしれません。

誰かの夏と比べず、自分らしい夏の形を見つけられたら、それは大きな一歩です。大人に近づいてきた証拠かもしれません。

受診、後回しになっていませんか？

どこか治療が必要なところがある人

健康診断の結果、受診のお知らせを受け取ったのにまだ受診していない人

新学期が始まると授業や行事、部活で忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなることもあります。

受診は夏休みの間がチャンスです！

養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」、「健康教室」より