

# ほけんだより 8月 夏休み号

平成 28 年 8 月 清風学園

夏休みは、自由に使える時間がたくさんあります。勉強、スポーツ、習い事など、一気にステップアップできるチャンス！新しいことを始めるのにも最適です。自分が「こうなりたい」という姿をイメージしながら、過ごせるといいですね。



つい冷房の効いた部屋でござる...

外は暑いから、と運動不足になりがちです。意識してからだを動かそう。おうちでお手伝いをするだけでも意外といい運動になりますよ。

## 夏のおなかはお疲れモード

夏は、胃腸などの消化器が弱りがちと言われています。

それは...暑さ疲れ&冷たい食べもの・飲みものダブルパンチを受けているから。

食欲がなくなる



体内の温度が下がり、消化器の働きが弱る

### 夏バテの悪循環



食べやすい、冷たいものばかり食べてしまう



## 規則正しい生活を送ろう!

夏休みだし、つい夜更かししちゃった...



そんな人は、まずは早起きから。自然と夜も早く眠れますよ。暑くて寝苦しい時は、タイマーを設定するなどして冷房や扇風機も上手に使いましょう。

### 夏バテからからだを守るには

**かぼちゃ** β-カロテン、ビタミンC・E、カリウムがいっぱい。皮や皮に近い部分やわたに栄養が豊富なのでなるべく捨てないで使いたいですね。

**なす** 奈良時代、すでに栽培されていたなす。ミネラルやポリフェノールがからだの調子を整えます。からだを冷やす作用もあるので夏にピッタリ。

**トマト** 最初ヨーロッパでは、真っ赤な色から有毒だと思われたトマト。実は高い抗酸化作用のあるリコピンが、その赤い色に含まれています。

**鰻** 万葉集の頃から強壯の食材だった鰻は高たんぱくでビタミンも豊富。夏の鰻は脂のりが程よいそうです。



夏には夏の食材を!

ごはんをしっかりと食べよう!

## 病院、行った?

A 「健康診断で『受診してください』って言われたから病院に行ったのに、『異常なし』って言われたよ」

B 「なーんだ、行かなくても大丈夫じゃん」

いえいえ、健康診断はあくまで異常がある「かもしれない」ところを見つけるもの。本当に異常があるかどうかは、病院でくわしく調べないとわからないことも多いのです。

B 「えっ、じゃあ本当は異常があるのに受診せずにほっといたら、知らないうちに悪化しちゃうかも...?」

A 「受診するまで安心できないってことだね。行っといでよかった〜」

## おうちの方へ マダニにご注意

夏、森林に入る際はマダニに咬まれないように注意してください。

マダニは重症熱性血小板減少症候群(SFTS)ウイルスを保有している可能性があります。発症すると発熱や嘔吐、下痢などを引き起こし、死に至ることもあります。夏、屋外で活動するときには...

- 長袖、長ズボンの服を着る
  - 肌の露出が少ない運動靴などを履く
  - 屋外で活動した後はマダニに咬まれていないか確認する→咬まれていても、痛くもかゆくもないのでよく見ること!
- ※肌にマダニが残っていたら、引き抜かずすぐに病院へ!

## ネット世代のみなさんへ 絶対忘れないでほしい3つの「?!」

### これ、投稿したらどうなる?

一度ネットに上げた情報は、二度と消えないと心得て。投稿するのは、誰に見られても大丈夫なものだけ。

### これ、ウソ? ホント?

ネットの情報は全て誰かが編集・加工したもの。わざと事実をねじ曲げたり、大げさに言っている場合も。

### これ、言われたらどんな気分?

「顔が見えないからばれないよ」? ネットは誰もが見る世界。どこから伝わります。その言葉、相手の顔を見て堂々と言えますか?

## 運動しよう!



運動はこまめに休憩をとしながら

## これは積乱雲のサインです!



空が暗くなる 急に冷たい風が吹く 雷が見える・聞こえる

激しい雨と雷がやってくる前に、安全な建物のなかに避難しよう!

養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」より

## 夏を元気に乗り切るポイント

- ・冷たいものを食べ過ぎない
- ・冷たいものを一気に飲みしない
- ・からだを温めるものを食べる
- ・ぬるめのお風呂でゆっくり温まる