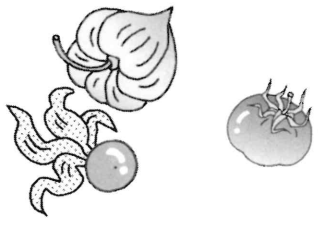




ほけんだより 8月

平成29年8月 清風学園



夏休みには自由な時間がたくさんある分、うっかりすると「危険」に出会ってしまう率も高くなります。身の回りに潜む「危険」を避けるためには、まず理解しましょう。そして正しい行動をとってください。安全で有意義な夏休みを過ごしてくださいね。



旬を賢く! 野菜で体を元気に

水分たっぷりの夏野菜。じつはいろんなオイシイ働きが。

- 夏バテ対策に…ゴーヤ
夏に失われやすいカリウムやビタミンCの補給に。硬い組織でできていて、調理で栄養が逃げにくいのも良いですね。
- 食欲がないときは…オクラ
ネバネバが肝。食べ物を飲み込みやすくしたり、弱った胃の粘膜を「ムチン」が保護してくれます。
- 日焼けの肌ダメージに…トマト
リコピンの抗酸化作用が有名です。生で栄養価を壊さず手軽に食べられるところも優秀。

ペットボトル症候群に注意

ジュースやスポーツドリンクばかり飲んでいる人。なんだか体がだるかったりしませんか？ 清涼飲料水の飲み過ぎで急激に糖尿病状態になってしまう「ペットボトル症候群」の危険信号かも。

清涼飲料水には、糖分がたくさん含まれています。体内に糖分がたまりすぎると、エネルギーとして処理しきれずに、体がだるくなり、腹痛、嘔吐、ひどいときには意識を失ったりけいれんなどの症状が出ることも。

スポーツドリンクはスポーツをしたときに、普段の水分補給は甘くない水やお茶にしておきましょう。

夏休みの計画に加えてください

いよいよ待ちに待った夏休み！ みなさんはどんな計画をたてていますか？ 楽しい予定がいっぱい？ ちょっとノンビリめに過ごすのが楽しみ？

いずれにしても元気に楽しい夏休みを過ごしてください。でも、だらだらを続けていると、あっという間に7月が過ぎ、気がついたら8月も終わり！！ なんてことも。

あわててあれもこれも…とならないように、計画的に宿題や学習を進めましょう。

むし菌の治療や健康診断後の受診なども忘れず計画の中に加えてください

鼻血だ！ 正しい対応は？

第1問 A：上を向く B：下を向く
答え B 鼻血を飲まないようにうつむきます。

第2問 A：小鼻を強くつまむ B：首の後ろをたたく
答え A 小鼻をつまんで止血します。首の後ろをたたいても意味がありません。

第3問 鼻血が止まったら…
A：すぐに遊びに行ってもOK B：しばらくじっとしている
答え B すぐに動くとまた血が出てしまうかも。しばらく座って下を向いたまま休んでみましょう。

3問正解できたきみはバッチリ！ 友だちにも教えてあげてね。

汗が皮フをきれいにするってポイント?

人の皮ふにはたくさんの「常在菌」がすみついているって、知ってる？ 「えー、不潔」なんて思わないで。常在菌はバランスを保てばバリアになって、ダメージになるいろいろな刺激から肌を守ってくれます。

中でも大事なのは表皮ブドウ球菌。潤いをもたらす物質を分泌したり、肌荒れを起こす菌を抑制したりします。

表皮ブドウ球菌の栄養は汗や皮脂。でも石けんでゴシゴシ洗うと流れてしまい、元の数に戻るのに半日ほどかかってしまいます。

表皮ブドウ球菌が好きなもの：汗・運動・睡眠
表皮ブドウ球菌が嫌いなもの：石けんのゴシゴシ洗い・乾燥・ストレス

暑い夏を元気に乗り切るポイント4つ

- 1 水分補給**
大量に汗をかくと脱水症状を起し、熱中症の原因にもなります。水分補給はこまめにしましょう
- 2 皮膚のケア**
汗をかいたら、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう
- 3 紫外線対策**
外出をする時は日焼け止めを塗る、帽子をかぶる、などの紫外線対策も忘れずに
- 4 室温管理**
高温・多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンで室温を調節しましょう。ただし冷やしすぎには要注意

鼻(8/7)の日の雑学

生物が匂いを感じるには、鼻の中にある「嗅覚受容体の遺伝子」が活躍します。これが空気中の「匂い分子」と結びつくと、「これは〇〇の匂いだ」と、かぎ分けることができるのです。

私たちヒトの「嗅覚受容体の遺伝子」は約400個。犬はその2倍の約800個、そしてアフリカゾウにはなんと5倍の約2,000個の「嗅覚受容体の遺伝子」があるそうです。近づいてくるとが狩猟部族か農耕部族か、微妙な匂いでかぎ分けられるほど嗅覚が発達しているそうですよ。

一番長いだけじゃない！
一番利く鼻を持っているのもゾウだったんですね。

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？

虫に刺されたら… かゆいけど かいちゃダメ!

刺された場所を水で洗う
※毛虫などの場合は、テープを患部に当ててからはがし、毛や針を取り除きます。

水のうなどで冷やします
※塗り薬も必要に応じて使用しましょう。

症状がひどい場合は、治療が必要なことも。
病院へGO!