

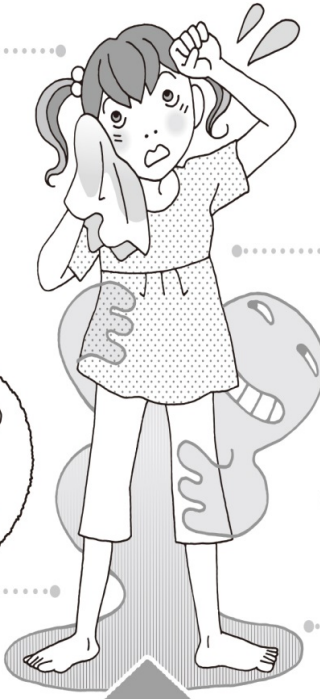
ほけんだより 8月

令和元年8月 清風学園

厳しい暑さや室内外の気温差にさらされる夏は、体も脳も疲れています。夏バテ予防には疲れをいかに回復させるかが大事。そのために必要なのが睡眠です。睡眠の環境を整えても睡眠不足になる人は、短時間（15～20分程度）の昼寝も効果的。夏を最大限に楽しみたい人こそ、睡眠を制すべし。



暑い夏、こんな症状はありませんか?



◎それは夏バテかもしれません

夏バテをまねく Lifestyle Habit

生活習慣

気になる症状がある人はチェックしてみよう

- 日中はエアコンの部屋にずっといる
- 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- 朝ごはんをほとんど食べない
- 冷たい物ばかり食べている
- めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い
- 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- 肌がたくさん出る服をよく着る
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ほとんど運動はしない
- 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

たくさんあてはまる人は要注意！生活習慣を見直しましょう

8月7日は鼻の日

大切に…8月7日「鼻の日」

呼吸をしたり、においをかいだりと、私たちの大事な体の器官である「鼻」。普段の生活の中でよくある、こんな場面。あなたは正しくできていますか？

鼻のかみ方

×→両方いっぺんに、力いっぱい
◎→片方の小鼻を押さえて穴をふさぎ、もう片方をゆっくりと小さきざみに

鼻血の止め方

×→上を向く、首の後ろをたたく
◎→顔をうつまぎざみにして座り、小鼻を5～10分くらい強めにつまむ

実験 鼻をつまんでも味はする？

やってみよう

目を閉じて、鼻をつまんだまま〇〇味のアメを食べたら…さて、なに味かわかるかな？

結果は？

「甘いアメ」ということはわかって、なに味かはわからないはず。でも鼻をつまむのをやめると「（例えば）オレンジ味だ！」とわかります。不思議ですね。

なぜだろう？

鼻がとおると口の中の空気が鼻の奥まで届きます。鼻の奥の天井には二オイを感じる部分があります。ここで感じる二オイと、舌の感覚が一緒になって初めて、微妙な味の違いがわかるのです。

一言アドバイス 夏バテを回復する食材は？

1 糖質をエネルギーに変える ビタミンB₁

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB₁で糖質をエネルギーに変えましょう。

ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎはビタミンB₁の働きをサポート。一緒に食べると効果アップ！

ビタミンB₁を多く含むのは 豚肉 うなぎ 大豆食品

2 体力や持久力をアップする たんぱく質

たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状もでできます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。

たんぱく質を多く含むのは 肉類 魚 大豆食品 玉子 チーズ など

選挙は18歳でも、飲酒は20歳から

20歳未満の飲酒は約100年前の法律「未成年者飲酒禁止法」で禁止されています。例えば選挙権が18歳に引き下げられても「飲酒は20歳から」はずっと変わりません。なぜなら20歳未満の飲酒に悪影響があるのは100年経っても変わらないから。

どんな悪影響があるの？

- ・脳細胞が壊され記憶力、判断力、意欲の低下が起こる
- ・急性アルコール中毒になりやすい
- ・アルコール依存症になりやすい
- ・肝臓や膵臓に障害を引き起こすことがある
- ・二次性徴に悪影響を及ぼし、インポテンツや無月経になることがある

見た目は大人でも、高校生の脳も内臓もまだ未熟。100年経ってもやっぱり同じ。