

# ほけんだより 8月

令和3年8月 清風学園

夏の風物詩「朝顔」は、朝に花開くことからその名前がついていますが、なぜ朝が来たと分かるのでしょうか？ 実は光が当たらない時間が関係しています。光の当たらない時間が10時間くらい続いてやっと花が咲く仕組みなのだそうですよ。なんだか人と同じで睡眠をとっているみたいですね。朝顔のようにたっぷり睡眠をとって、早起きの夏休みを過ごしてみてもいいでしょうか。

## 水分補給のタイミング

**1 運動する前に** のんで  
ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます



**2 渴く前に** のんで  
運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

**3 お疲れさまで** のんで  
あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに

## 夏のぐっすり「睡眠プラン」

**シャワーですませず湯ぶねにつかる**  
寝床に入る2〜3時間くらい前に、ぬるめの湯ぶねにゆっくりつかりましょう。温まった体が冷えてくる頃、自然に眠くなります。

**パジャマの素材は麻がオススメ**  
汗を吸いとってすぐに乾き、通気性がよく、肌ざわりがよい素材という麻。普段の服より一つ大きいサイズが涼しくてオススメです。

### まずは早起きしよう

早起きして朝の涼いうちに活動しましょう。生活リズムが整うと、夜ぐっすり眠れます。

夏はよく眠れないから苦手という人は、ちょっとしたことから始めてみよう

## 眠った記憶を呼び起こす「香り」の秘密

8月7日は鼻の日。ポップコーンの香りで小さな頃に遊んだ遊園地を思い出したり、人とすれ違ったときの香水の香りで誰かを思い出したり…。香りによって古い記憶が呼び起こされる現象は「ブルースト効果（現象）」と呼ばれています。言葉を手がかりに思い出された記憶

より、香りと結びつく記憶のほうが詳細で鮮明だということが、これまでのいくつかの研究で証明されているそうです。「これ、なんだか好きだなあ」と感じる香りには、もしかしたら、今はもう覚えていない楽しい思い出が、記憶の底に眠っているのかもしれないね。

**カロリーに注意を**  
おやつを食べるときに気をつけたいのは、量ではなくカロリーです。健康な食生活を送るには、おやつは1日に200キロカロリー以内が目安だそうです\*。200キロカロリーは、例えば、小さなアイスクリームならひとつ分、スナック菓子なら1袋の半分くらい。少し物足りない量かもしれませんね。そこでおすすめなのが果物と、ヨーグルトなどの乳製品です。カロリーがおさえられる上に、不足しがちな栄養も一緒にとることができます。ただし果物には糖分がたくさん含まれているものもあるので、食べすぎないように注意しましょう。

\*農林水産省「子どもの食育 おやつ工夫」より



こんな症状はありませんか？  
体がだるい  
頭が痛い  
よく眠れない

思い当たる人は  
**夏バテ** かもしれません！



元気に過ごすために  
冷たいものをとりすぎない  
バランスよく食べる  
クーラーの使い方を  
見直す  
湯船につかる  
夜ふかししない

## 夏のちよい足し オススメ4つ

- カレー味** をプラス  
カレーの香辛料は、体にこもった熱を汗で発散させてくれます。また食欲を高めてくれるので、夏バテ予防になります。
- しょうが** をプラス  
しょうがの香りは食欲を高めてくれます。また胃腸の働きをよくして、消化不良を予防するので、薬味でちよい足しはオススメです。
- 梅干し** をプラス  
酸っぱさのもとクエン酸が、疲れの原因になる乳酸を体の外に出してくれます。抗菌作用もあるので食中毒の予防にも。
- キムチ** をプラス  
キムチに含まれる乳酸菌が腸の環境を整えてくれます。腸が健康だと免疫力も高まり、夏バテの予防もバッチリ！

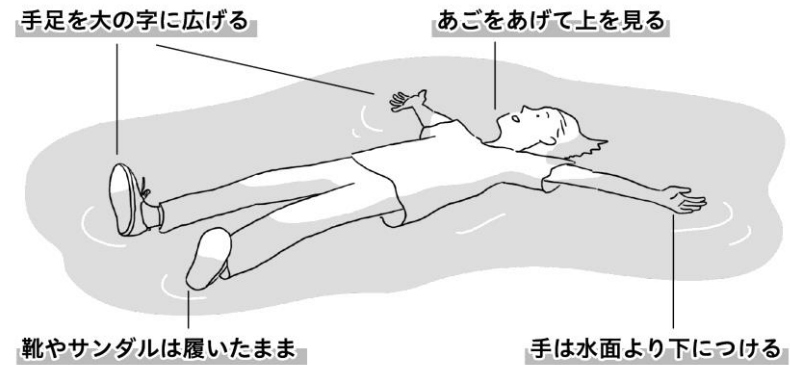
## 元気のもと！ 夏野菜を食べよう

8月31日は『野菜の日』。毎日の食生活の中で、野菜が欠かせないことはみなさんもお存じのとおりです。「じゃあ、野菜ジュースを飲めば…」ということではなく、野菜そのものを食べて、味わって、元気な体作りに役立ててほしいと思います（食べ物をよくかんで食べることも、歯と口、さらには全身の健康につながっていきます！）。今の季節が旬の『夏野菜』とその主な栄養素、効用をまとめました。

<b>かぼちゃ</b> ビタミンC・E、カロテン（ビタミンA） →免疫力アップ、美容	<b>ピーマン</b> カプサイシン、ビタミンP→新陳代謝を促す、血管を丈夫にする	<b>きゅうり</b> カリウム、ビタミンC→余分な塩分を排出する、利尿作用
<b>トマト</b> ビタミンC・E、カロテン（ビタミンA） →免疫力アップ、美容	<b>とうもろこし</b> ビタミンB <sub>1</sub> ・B <sub>2</sub> 、食物繊維 →疲労回復、便秘解消	<b>枝豆</b> ビタミンB <sub>1</sub> ・B <sub>2</sub> 、カルシウム、鉄分 →疲労回復、貧血防止

## いのちを守る合い言葉 ういてまで

海や湖に落ちた、洪水や津波などの水害が起こって流された…そんなとき、どうすればいいでしょうか？ できる限り体力を消耗させず、助かる可能性を高めるために、合い言葉は『ういてまで』です！



## 予防・治療が欠かせない「感染症」水虫

『水虫』は性別や年代に関係なく起こる感染症です。原因となる白癬菌は「カビ」の一種で、高温多湿の気候から一般的にカビの発生が増える梅雨～夏に症状が強くなりやすいとされています。足の指などに強いかゆみがある、皮膚がめくれるようにはがれている…そんな症状があるときは、早めに皮膚科を受診することをお勧めします。水虫は一度感染すると治りづらく、中途半端に治療をやめるとすぐ再発しますが、「命にかかわる病気ではない」などと軽視されがちです。しかし、集団生活の場である学校は感染が広がりやすい環境と言えます。自分の体や身につけるもの、衣服はもちろん、活動する場所、共有する備品の清潔にも努めると同時に、感染がわかったときは完治までしっかり通院・治療を行うことも大切です。

## “禍与福隣” きっと、大丈夫

【禍与福隣】  
禍と福は隣同士にあって、いつどうなるかわからないから予防・警戒を怠らないように——というのが本来の意味。今から2,000年以上前、荀子という中国の学者さんが残した言葉です。この1年くらいの間、禍という漢字をたくさん見て、もうイヤだと思っている人も多いですね。でも「禍ばかりだったから、きっともうすぐ福が訪れる。だって、隣同士にあるものだから」と前向きに考えてみましょう。少しずつですが、行事ができるように先生たちも工夫しています。全力で楽しめるように、夏休みの間も「早寝早起き朝ごはん」でパワーをたくわえておいてくださいね。2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

