

# ほけんだより



令和5年7月

茨木市立北中学校 保健室

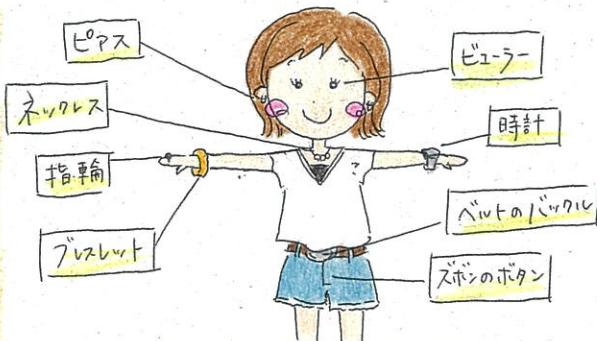


セミも鳴き始め、今年も暑い夏の到来を感じます。水分、塩分、しっかり準備して、熱中症に注意しながら、勉強に部活、趣味や遊び、充実した夏休みを迎えてくださいね！

## 身の回りのもので起こる金属アレルギー

金属に直接触れたり、体内に金属が吸収されたりすることで起こる金属アレルギー。ネックレスや、ベルトのバックル、ピアスなど、すごく身近にあるものが原因となります。アレルギーは一度発症すると、完全に治ることはできませんので、ならないように気を付けることが大切です。

金属は、汗などに触れると表面がイオン化し、皮膚のタンパク質と結びつきます。これらを、体の免疫システムが「異物」と認識して攻撃し、しつらなどの炎症が起き、“アレルギー”となります。だから、夏場はよく汗をかくため、アレルギーが起きやすくなるのです。



特に注意が必要なのがピアスとネックレス。ピアスは皮膚を貫通させるため、体内にアレルゲン（アレルギーの原因）が取り込まれやすく、アレルギーが起きやすくなります。

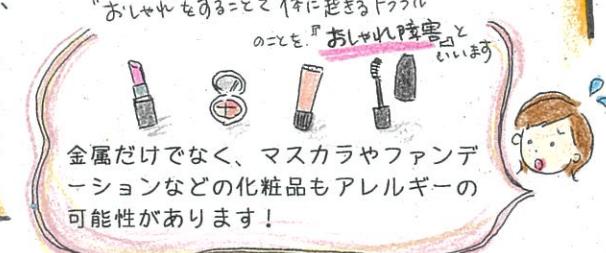
ネックレスは、汗をかきやすく、皮膚の薄い“首”につけるので、アレルギーが起きやすいのです。

金属の触れているところがかゆい、ブツブツができる等、金属アレルギーが疑われる場合は、皮膚科に行きましょう。パッチテストをして原因となる金属を調べることができます。完全には治せなくても、症状を抑え、悪化しないようにお薬を処方してもらえます。

中でも、ニッケル、コバルト、クロム、パラジウムなどが多い。金属製のものを買うときには、素材をチェック！

## 全身性のアレルギーになることも！

ピアスやネックレスなどで“接触性”的金属アレルギーが起こると、“全身性”的アレルギーが起こりやすくなります。アレルゲンを取り入れ続けることで、体の許容範囲を超えたときに、全身に湿しんやぶつぶつができるようになってしまいます。歯の治療で使う、金属の“詰めもの”でアレルギーが起こることもあり、金属を入れて5～10年たってから症状が出ることだってあるんですよ。若いうちから、アレルギーの起きやすいピアスをすることは、こうした全身性のアレルギーの発症時期を早めることにもなるので、避けた方が良いと言えるでしょう。



金属だけでなく、マスクカラやファンデーションなどの化粧品もアレルギーの可能性があります！

## “自己管理”できるようになろう！

体の不調を訴えて保健室へ来た時、理由や原因を尋ねても「分からない」という人や、暑い日に水筒を用意していないなど、“準備不足”で体調を崩す人を、よく見かけます。周りに言われてから動くのではなく、自分で自分の体のことを知り、元気に過ごせるように考え、“自己管理”できる力は、自立する上で必要不可欠！“どのようなことが体調不良につながるのか？”を考えられると、おのずと“体調を崩さない準備”もわかってきます。長い夏休み、体調を崩さないためにも、一度、自分の生活を振り返り、見直してみて下さいね★

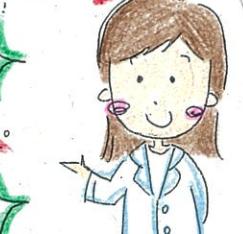
### 毎日の食事は体の元。“何を”

“何時に”食べるかが大切です。栄養バランスを考え、適量を、毎日三食、同じ時間に食べるようになります。



こんなつぶやき。  
本日によく聞きました。

あははは  
丈夫？



心の疲れは、体調不良にもつながります。心の不調に気付いたら、自分に合ったストレス発散を。それでも不調が続いたら、SOS 早めに大人の人に相談しましょう！

風邪をひいた後

の病み上がり、熱

も下がって元気

が出てきた！…といつものようにはしゃぐと、ぶり返しのもとに…。体が完全に回復するには時間が必要です。病み上がりはスロースタートで！

睡眠を正しくとることで、体と心の疲れを回復します。ある時だけたっぷり寝る「寝だめ」は、休んだように思っても実は逆効果！“時差ボケ”的状態になるそうです。寝るのは毎日同じ時間帯になるように。

自分の本を守るのは自分  
しっかり  
自己管理  
できるようになろう！

## クーラーの上手な使い方

最近は、クーラーは必要不可欠なものとなっていますが、使い方を間違うと、逆に体に悪影響を及ぼします。

悪影響① 暑さに弱くなる

→ 熱中症や、夏バテを起こしやすい

悪影響② 体が冷えすぎる

→ 冷え症や肩こり、腹痛が起こる、

風邪をひきやすくなる



学校で寒く感じる時には  
“長そでジャージ”  
を着よう！体育がな  
くても忘れずにね！

### 上手な使い方

\* 室外の温度の差を、5℃以内の設定温度にし、空気の入れ替えをこまめにする。

\* 温度調整ができる公共の場などでは上着を1枚着よう！

\* 冷風に直接当たらず、扇風機等を使って部屋の空気を回すようにする。

## 健康診断が完了しました

色覚検査以外の健康診断が終了しました。（色覚検査は、2学期以降に希望者を対象に行う予定で、身体測定の再検査、欠席者測定は7月11日から順次行います。）各検診後、病気等の可能性のある人にはお知らせを渡しています。病院で異常なしと診断されることがあります。定期受診の目安として病院を受診しましょう。また、各検診後お知らせのない人は、異常なしです。また、健康診断当日に欠席した人は、受けていない項目について異常がないか病院でみてもらうようにしましょう。その際は、結果を学校までお知らせください。よろしくお願いします。

# 今日の中川家♪

今日は妹（当時2歳）の話です。

公園で遊んで、ひと休み。

お外でパックのジュースを飲んでいる時、

おもむろにジュースを下に置き、  
ジーっと見ていたので、  
めずらしく残すのかな？と思った、その時…。

まさかの直飲みーー！？！？！？

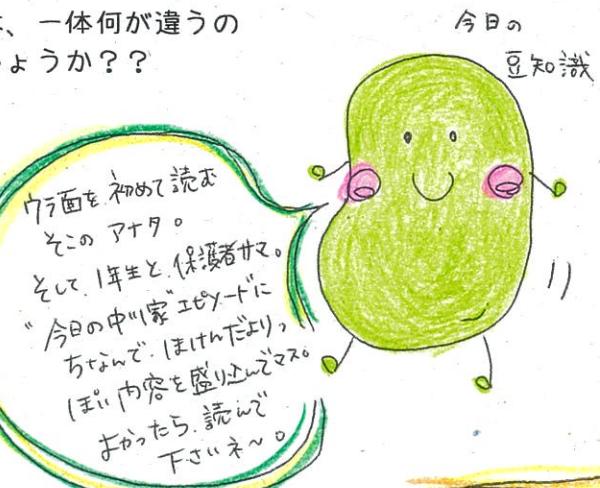
なぜ？！持つのが疲れたのか？！  
いや、その体勢、持つよりキツくないですか？！！

とりあえずお行儀悪いし恥ずかしいから、やめようか。笑

↑で、わが子が飲んでいたパックのジュースは、よくある「果汁100%のジュース」です。今回はこの100%ジュースに注目！みなさん、同じ「果汁100%ジュース」でも、2種類あるの、知っていますか？

その種類とは、「濃縮還元」と「ストレート」の2種類です。これらは、そもそも製造方法が違い、味や値段まで、違うんですよ～

では、一体何が違うの  
でしょうか？？



## 〈濃縮還元〉の果汁ジュースとは…

しぶりとった果汁を、加熱したり、真空状態にしたり、凍結させたりして、水分を飛ばしてペースト状に濃縮したものを、再び水分を加えて元の濃度にし、ジュースとして完成したものを言います。

加工するときに、風味が損なわれることから、ジュースに戻すときに砂糖や香料、添加物が加えられ、味の調整が行われることがあります、どうしても人工的な味になります。

「加糖5%以下なら100%ジュースと表記してもよい」という規定があり、仮に「100%ジュース」と書いていても、本当の“100%果汁”的味ではないんですね。

## 〈ストレート〉の果汁ジュースとは…

しぶりとった果汁を加熱殺菌し、そのままのジュースのこと。原則何も加えないものとします。

果物本来の味や風味がしますが、輸送コストが高く、また加熱処理していても、生の果物と同じなので、日持ちがせず、その分値段が高くなります。

100%ジュースと聞くと、どれも同じもののような感じがしますが、これらの違いがあります。みんなの体を作っているのは、毎日の食事で食べたものです。自分でも毎日“何を”食べているのか、少しずつ、考るようにしていきましょうね(^^)

街に、こんなかんじ。（人通りはもっとあったけど）

青空の下、おもろに、堂々々。

地面に置いたジュースを、おいしそうに、  
飲んでいらしゃいました…♪



穿い！長持ち！  
大きなメリット♪

### 何のために加工するの？

- ①安く輸送するためです。果物やジュースを運ぶより、ペーストにした方が小さく軽くなり、安く運べる⇒安く手に入れられる！
- ②水分を飛ばし、糖分の濃度が上がると、生の状態よりも保存ができます。



ちづらんや。