

ほけんだより

令和4年7月
茨木市立北中学校 保健室

あっという間に、もうすぐ夏休み。部活に勉強、楽しい思い出も作ったりと、充実した1か月を過ごしてくださいね！8月に元気な笑顔で会えるのを楽しみにしています♪

健康診断が完了しました

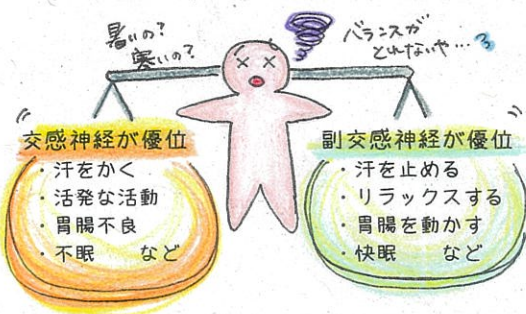
色覚検査以外の健康診断が終了しました。(色覚検査は、2学期以降に希望者を対象に行う予定。身体測定の再検査は19日まで行っています)各検診後、病気等の可能性のある人にはお知らせを渡しています。病院で異常なしと診断されることもありますが、定期受診の目安として病院を受診しましょう。また、各検診後お知らせのない人は、異常なしです。

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。

夏バテって、なんで起こるの？

みなさん、夏バテって、どうして起こるか知っていますか？

まず、暑い夏に大量の汗をかくと、水分だけでなく、ナトリウムやミネラルなどの必要な栄養素も、たくさん体外へ出てしまいます。



それから、「自律神経の乱れ」もあります。自律神経である、交感神経と副交感神経は、相反する働きをしていますが(※左図)、クーラーのよく効いた屋内と、蒸し暑い屋外の気温差を繰り返し感じたり、冷たい物を多く食べたり飲んだりすることで、交感神経と副交感神経の切り替えが上手くいかなくなり、自律神経のバランスが崩れます。すると、体温調整が出来なくなったり、睡眠不良や、胃腸が弱くなり食欲不振が起きたりするので。

～理由を知ったら、生活改善☆打倒、夏バテ!!～

食事 バランスの良い食事を

冷たい物ばかりでなく、温かいものを意識して。どうしても食欲のない時に、あっさり食べやすい物を用意して、汗で失われた栄養素を補おう！ショウガや根菜は、体を中から温めてくれますよ。

運動 できる運動から少しずつ

夏バテに負けない体力作り！...だけでなく、運動することで、食欲が増進し、軽い疲労感により快眠にも繋がります。夏バテ防止におすすめなのは、軽いジョギングやウォーキングなど。

睡眠 寝る時間、起きる時間

毎夜、同じ時間に寝て、朝も同じ時間に起きることが大切です。時間が不規則だと、長く寝ても体は休まりません。冷房を上手に使う朝まで熟睡することも大切です。注意：寝室でのスマホ厳禁！

生活習慣 毎日続けよう！

これらの食事・睡眠・運動を、1日だけ実行しても効果は期待できません。毎日続けることが大切です。また、お風呂では湯船につかると副交感神経が優位になり、心も体もリラックス♪寝る2～3時間前に入浴することで、入眠効果UP♪

色んな誘惑に負けないで

夏休みには、気分が開放的になります。そんな中、タバコ・アルコール・薬物など危険な誘惑が身近に潜んでいるかもしれません。「なぜいけないのか?」「自分に合った断り方」を知り、誘惑に負けず、自分の健康をしっかり守れるようになりますように！

タバコやお酒、なぜいけないの？

血管が縮まり、脳の血液量が減ります。また、肺活量が減り、息切れしやすくなります。ガンやその他の病気にもなりやすくなります。タバコには、依存性があり、自分の意志とは関係なく、吸わないと落ち着かない体になってしまいます。

発達途中の脳の細胞や内臓に、悪影響を及ぼします。記憶力や思考力、意欲がおとろえ、無気力、無感動、無責任な人間になってしまう可能性があります。

治療などではなく、薬を乱用をすると、脳や内臓を破壊し、様々な機能が失われてしまいます。考え判断する力が無くなり、話せなくなったり、字が書けなくなることだってあるのです。そして一度壊れた脳細胞は一生、元に戻りません。

断る勇気が一番大事！

タバコやアルコールの誘いは、身近な人からが多く、普段の関係のこともあり、断りきれないことがほとんどです。自分に合った断り方で、上手に断るようになりますように。

- ①説明・説得タイプ
タバコやアルコール等の害を説明し、「身体に悪いからダメ」と言う。
- ②自己主張タイプ
「自分は絶対やらない!」と、きっぱり自分の意見を主張する。
- ③優柔不断・断り下手タイプ
自分の気持ちを主張するのが苦手なら、「今、体調悪くて...」「用事あるから先に帰るね」と、その場を立ち去ろう。
- ④前向き・健康タイプ
タバコやアルコールではなく、ほかの遊びや趣味をしようと言う。

「仲間はすれにされたくない...」という気持ちから、タバコやアルコールに手を出してしまう人がいますが、「本当の仲間」って、何でしょうか？上記の①・④の断り方は、「相手」の行動も考えた断り方。間違った行動をとってしまう人も、ダメな理由に納得したり、健康的に遊んだり、趣味を楽しむ「仲間」ができれば、そこから抜け出すきっかけになることだってあるかもしれませんね。自分のことも、相手のことも大切にできる、素敵な人になってくれたら嬉しいです。

素敵な夏休みを(^^)☆!



今日の中川家♪

妹、2歳。

初めてのダンスが、ちょっと変。



母・中川のつづき

朝食にたんぱく質をとると
その日の睡眠に良いって、
7月の食育便りを読んで知って、
私は毎朝、納豆食べてます。
今日はめかぶ納豆にしました。
だがしかし、娘に横取りされ…。泣

いただきます♡



ほーしーいー！
ほーしーいー！
ちゅーだーいー！



我が家の子ども達、
まあよく食べるんです。
なんなら、2歳の娘は自分のお皿の
食べ物（主に肉が）無くなったら大泣き。
そして、おかわり入れたら泣き止む。
絶対食べ過ぎやろ、と突っ込む毎日。

昨日はお風呂あがりに気付いたら
2人して残りのおかず（パパの分）を
ケラケラ笑いながら食べていた。
さすがに母は鬼になりました。