

ほけんだより

7月

晴れ渡った青空が広がる季節になりました。テストも終わり、夏休みは何をしようかワクワクしている人も多いのではないのでしょうか。

平成30年7月13日(金)
国立市立国立第三中学校
主任養護教諭 林田 智子

夏休みは、部活動で心身ともに鍛えるチャンス、山や海など普段は行けないところへ行くチャンス、学習や読書をして実力アップするチャンス。いろんなチャンスがありますが、健康であることはすべての活動の土台です。健康診断で指摘されたことがあったら必ず受診をし、体調を管理しましょう。そしてぜひ、続けられる健康習慣をひとつ身に付けましょう。身に付けてほしい健康習慣は、例えばこんなことです。

- 決めた時間に寝る・起きる
- 朝ごはんを食べる
- 外から帰ったら手洗いうがい
- 内容や時間を決めて運動する
- ていねいな歯みがき
- 学校でも家でも換気をする
- 排便の習慣
- 週に一度の爪切り
- 清潔なハンカチ・ティッシュを持ち歩く
- 食事の時、よく噛んで食べる

できているかチェックしてみて、「これならできかも」というものに挑戦してみましょう。夏休み明けに「こんな習慣をつけたよ!」と報告があると、とても嬉しいです。

夏の元気に乗り切る! 食事のポイント

- 1 量より質**
食欲がなくても1日3食とりましょう。栄養バランスよく少しずつでもいろいろな種類のを食べましょう。
- 2 ビタミンB1をとる**
夏はビタミンB1の消耗が激しく不足しがち。不足すると炭水化物やたんぱく質などの栄養をエネルギーに変えにくくなります。
- 3 夏野菜を食べる**
太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンがいっぱい。ビタミンは汗と一緒に流れ出てしまうので、たっぷりとりましょう。
- 4 食欲をあげる**
食欲がない時は、生姜、わさびなどの香辛料や、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜をプラス。食欲をアップします。
- 5 すっぱいもので疲労回復**
すっぱいものに含まれるクエン酸には疲労を取りのぞく働きがあります。

クエン酸をふくむのは、グレープフルーツ、レモン、オレンジ、梅干など

夏野菜は、トマト、ピーマン、カボチャ、ゴーヤなど

ビタミンB1が多いのは、豚肉、大豆、玄米、ごまなど

もうすぐ楽しい夏休み
こんなことができるとGOOD!

〇〇に刺されたら!

ハチに刺された!

- ①針が残っていたら毛抜きか粘着テープで抜く
- ②毒と血を絞り出すように、水で洗う
- ③痛みやはれは、氷や水で冷やす

☆軽い時は 薬局で相談
☆気分が悪かったり、息苦しいときは、すぐに受診しましょう

毒蛾にさわった!

- ①毒の毛がついていたら服を脱ぐ
- ②粘着テープなどで皮ふについた毒の毛を取る
- ③その後、水で洗い流す

☆はれやかゆみがひどいときは、受診しましょう

クラゲに刺された!

- ①絶対にこすらない
- ②皮ふに触手がからまっている時は、海水で洗い流す
取れない時は素手で触らず、軍手やタオルでつまむ
- ③痛みをやわらげるために氷や水で冷やす

☆受診しましょう

SNS それ、送って大丈夫?

@ あなたには、ネットで知り合った同い年で同性の友人がいます。最近その友人から「自分の体のことで悩んでいる。画像を送るから、あなたも裸の画像を送ってほしい」と言われました。さて、あなたならどうする?

1. 相手を信頼しているので送る
2. 写真を送ることはできないと断る

ネットで知り合った人物が、まったく別人の写真を使い年齢・性別を偽ってやりとりしていた...という例は多くあります。写真を送ってしまい「この写真をばらまくぞ」と脅される事件も起こっています。

また、何気なくアップした写真から行動範囲や住所を特定されることも。その情報、本当に送って(アップして)大丈夫? ボタンを押す前に、一度考える習慣を。