

夏休みの保健

ほけんだよりNo.8
鶴城中 保健室



健康のためには規則正しい生活をする必要があります。休み中でも朝は決まった時間に起き、夜は早めに寝る生活を心がけ、生活リズムを意識して過ごさないと、休み明けに体調不良を訴えることが多くなります。2学期を意識して、目標をもった生活をしましょう。

～心身の健康は、自分がつくり上げるもの～



1 夏の健康生活

(1) 睡眠：早寝早起き。

・夜は、11時までには寝るようにしましょう。成長ホルモンは、眠りについて最初の3時間に多く分泌されます。また、睡眠時間が乱れると、免疫力が低下し病気にかかりやすくなります。疲れを感じたら早めに休養をとることが大切です。20分くらいの昼寝でも免疫力を高めることができます。

(2) 食事…3食きちんと食べよう。

・自分でも作ってみよう。親子料理教室に参加する人は、ぜひ夏休み中に家でも作ってみてください。今年は特に、自分たちでアレンジして作れるメニューにしてみましたので、できると思います。参加しない人も、夏休みは自分で作る朝ごはんや昼ご飯に挑戦してみましょう。

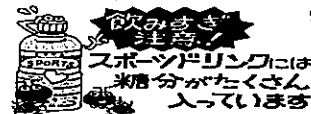
・バランスの取れた朝食から、元気な1日がスタートします。休み中に朝食抜きの生活をすると2学期が始まって食べようと思っても、身体が受け付けなくなることもあります。また、1学期朝食を食べないことが多かった人は、夏休みを利用してしっかり食べることができるようになりましょう。

・胃腸が弱っている時期なので、冷たいジュース、アイスなどのとりすぎに注意をしましょう。保健給食委員さんが集会で発表したように、だらだらと糖分の入った飲み物を飲み続けると、むし歯になってしまいます。むし歯やCO（むし歯になりそうな歯）がたくさんあった人は特に自分の食生活を振り返ってみましょう。

(3) 運動

・適度な運動を毎日取り入れる。それぞれの部活動を頑張りましょう。

・テレビ・ゲーム・スマホは、時間を決めてする。(夏休みも、水曜日はノーテレビ・ノーゲームデー！)



(4) その他

・1日3回、食後に歯をていねいにみがき、歯肉炎・むし歯の予防をしましょう。特に、保健室で歯みがき指導を受けた人は、思い出しながら鏡を見てみがきます。2学期に、口の中を確認します。

・お手伝いをする。家族の一員として、できることをどんどんしましょう。

・喫煙・飲酒などの誘惑に負けないようにしましょう！薬物乱用防止教室での、学校薬剤師 東先生のお話を思い出しましょう。ご家庭や地域でのサポートを、しっかりお願いします。

・便秘がちで保健室に来た人が多かった1学期でした。夏休みに排便習慣を整えましょう。

3年生は、2年前の「うんち」についてのお話を覚えていますか？バナナうんちのための食べ物は、「やさいにごまかし」野菜、魚、いも、乳製品、ごま、豆製品、海藻、しいたけです。うんちを作る力は、早寝早起き朝ごはん。うんちを育てる力は乳製品。そしてうんちを出す力、踏ん張る力をパワーアップすることも大切でした。普段から「やさいにごまかし」を食べて、朝起きたら、水コップ1杯を飲みます。少し体を動かしてから、朝食を食べ、トイレに5分くらい座ることを、続けてみて下さい。



2 夏の病気の予防～今年の夏も暑くなりそうです～

・熱中症予防「水分」・「塩分」の補給と休憩を取ることが大切。

スポーツをする時には、競技前に250～500ml、競技中には汗の量の50～80%500～1000mlの食塩水(1ℓの水に食塩ティースプーン半分程度)をとる。気温の高いときには、飲水休憩をとることで、体温の上昇を抑えることができます。体温調節能力には、暑さへの馴れも関係します。急に暑くなったときには注意が必要です。また、睡眠不足・空腹・風通しの悪い服装などを避けたり、外では帽子をかぶることも大切です。



3 病気の治療

・健康診断でチェックされたむし歯や視力低下などについて、夏休み中に必ず治療や検査をしましょう。夏休み中に終わるよう、早い時期から受診して下さい。



夏休みの保健

鶴城中学校



続けましょう！はやね・あいさつ・あさごはん

山鹿市の推進運動のキャッチフレーズですが、これは、私たちの「基本的な生活習慣を見直そう」ということをわかりやすく表現したものです。この基本的な生活習慣が子どもたちの心と体の健康に大きく影響していることがわかっているからです。

早起きが必要な理由

朝の光を浴びよう。・新聞取り・カーテンあけ

- 朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、そこから約15~16時間後に睡眠を促すメラトニンが分泌されて夜に眠りやすくなります。早寝早起きのリズムをつけるためには、まず早起きです。前日遅くまで起きていても、早起きしましょう。
- 朝起きが不規則だと朝ごはんがしっかり食べられない。排便リズムが乱れる。
- 起きてすぐは体温が十分に上がらないので不機嫌になる。



早寝が必要な理由

「おやすみモード」・読書・電気を消す。

- 寝る前にパソコン・ゲーム・スマホ等をしていると、画面から出る光で眠りを妨げる。
- 成長ホルモンは夜まとまって多く出る。
- 睡眠不足は、学力の低下・集中力や記憶力の低下を引き起こす。
 - ボーっとして、午前中の活動に乗れない。
 - 無表情で自分の気持ちを表しにくい。
 - 攻撃性がある。
 - 特定のものにこだわり、他(人)に無関心。



睡眠不足は感情のコントロールが
きかなくなる。

朝ごはんが必要な理由

楽しい会話で、一日の元気のもとと心の栄養を！

- 朝食を抜くと、前夜から16~17時間脳に必要な栄養(糖分)が取れない。
 - 頭がぼんやりしてすっきりしない。
 - 排便がしにくい。
 - 脳が働かない。(学力の低下)
 - 体がだるい。気分が悪くなる。

脳のエネルギー源はブドウ糖なので、
特に朝ごはんはご飯などの炭水化物
をしっかり取りましょう。

早寝・早起き・朝ごはん
は全部リンクしています。
子どもの心と体の成長には、
基本的な生活リズムの
定着と食育が重要です。



食事は、生命にとっても大事な
ものですが、親子関係をはじめとした
人間関係や生活習慣の育成や心の
成長にとっても重要なものです。
ぜひ朝の食事を一緒に！