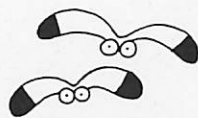


# ほけんだより

2017年7月19日  
第8号  
東大阪市立縄手南中学校  
保健室

もうすぐ夏休みが始まります！どこかに出かける予定のある人がいると思います。ゆっくり過ごせる時間ですが、夜ふかしや朝寝坊をせずに、決まった時間に寝るなど生活リズムをくずさないように気を付け、登校日に元気に登校できるように自己管理をしてください。

夏休みの宿題も計画を立てて、毎日コツコツとやっていきましょう。



また熱中症にも注意が必要です。暑い日の頭痛や吐き気などの症状は熱中症の可能性があるので、無理をせずゆっくり休んでください。部屋の中でも熱中症になることがあります！暑さを我慢せずクーラーを上手に使いましょう。

スポーツをする人は特に水分補給をこまめに行ってください。のどの渴きを感じる前に水分補給をすることが大切です。時間を決めて最低でも30分に1回は休憩や水分補給をするようにしましょう。汗をかくことで体内の塩分も減っているので、水分補給の際はスポーツドリンク、または水やお茶などにひとつまみほど塩を入れて飲むことをオススメします。

こんな生活・行動が夏休みのポイント

<p>クーラー冷房のかけすぎ 長時間使用せず 外気温との差は5℃以内</p>	<p>夜ふかし 睡眠時間をしっかり確保しよう</p>	<p>これはもう... 援助交際 タバコ 家出 アルコール 薬物</p>
<p>深夜の外出 夏休みの解放感に流されずに 暗い夜道は危険がいっぱい</p>	<p>食事抜き 暑くて食欲が出なくても 3度の食事はしっかりとろう お菓子の食べすぎにも注意</p>	<p>清涼飲料水の飲みすぎ オキシ...でも糖分のとりすぎが心配... 汗をかいたり、のどがかわいたときは水やお茶を飲もう</p>

衣服の調節・汗の始末

心あたり、ない？



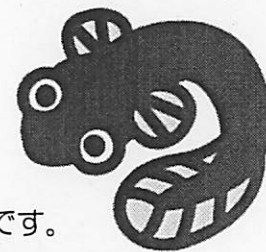
## 夏の食物を食べよう！

旬の食べ物は美味しくて、栄養価が高い！

夏の旬を挙げてみました！

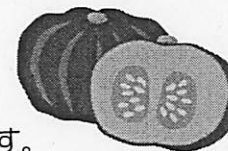
### うなぎ

万葉集の頃から強壯の食材だったうなぎは高たんぱくでビタミンも豊富です。夏のうなぎは脂のノリが程よいそうです。



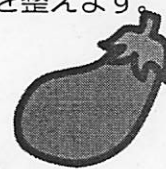
### かぼちゃ

β-カロテン、ビタミンC・E、カリウムがたくさん含まれています。皮や皮に近い部分やわたに栄養が豊富なのでなるべく捨てないで使ってください。



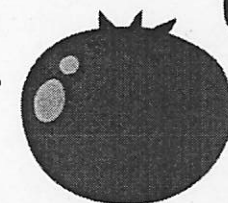
### なす

奈良時代に、すでに栽培されていました。ミネラルやポリフェノールがからだの調子を整えます。からだを冷やす作用もあるので夏にピッタリです！



### トマト

昔のヨーロッパでは、真っ赤な色から有毒だと思われていたトマト。赤い実には高い抗酸化作用のあるリコピンが含まれています。



## うんちタイムをつくりましょう！

規則正しい生活リズムを作るには、早寝早起きをする、朝ご飯を食べる、定期的うんちをすることがとっても大切です。

みなさんは定期的うんちが出ていますか？便秘（うんちがたまっているのに、なかなか出ない状態）になると、お腹が痛くなったり、気分が悪くなったりします。

うんちは朝ご飯の後にしやすいので、毎日したくなくても朝ご飯の後はトイレに行くという「うんちタイム」を作ってみましょう。だんだんうんちをする習慣がついてきますよ！

下着を着よう

汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。下着を着ているほうが涼しく感じるはずですよ。ためしてみてくださいね。

綿100%

## △▼8月7日は 鼻の日▼△

鼻の奥には切手1枚ほどの大きさの嗅上皮があります。ここで感知されたニオイは電気信号となって脳（大脳辺縁系）に送られます。大脳辺縁系は脳の中でも本能行動や感情・記憶を司る部分です。そのためニオイは感性に響くのだそうです。

タラのニオイ、プールや海のニオイなど夏のニオイが好きになるといいですね！

