

ほけんだより 9月

平成25年9月2日 練馬区立光が丘第一中学校

長い夏休みが終わりましたが、みなさんにとってはどんな夏休みでしたか？
今年の夏も暑かったですね。一番暑かった8月10日の練馬の最高気温は、
38.6℃。夜も30℃を下回らない中で、体調を整え、熱中症予防が
きちんとおこなえましたか？

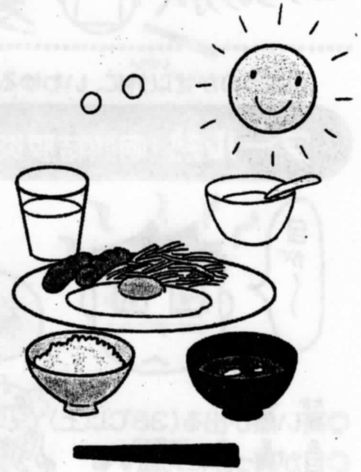
今日から学校が始まります！夜遅くまで起きていて生活リズムが崩れてしまっ
ている人は、早めになおしましょうね。

朝食で生活リズムを整えよう

朝型の生活リズムに戻す一番いい方法は、「朝起きたら太陽の光をあ
び、朝ごはんをしっかり食べること」です。さらに、日中体を動かすこ
とで、夜ぐっすり眠ることができます。

なぜ朝ごはんを食べないといけないの？

- 午前中の活動のエネルギー源だからです。
- 食べないと体温が上がりにくいです。体温が上がらなくて脳
にいく栄養が足りないため、午前中の勉強に集中できな
いのです。



朝は食べたくない...という人へ

夜遅くまで起きていませんか？お菓子やジュースを
飲んでいませんか？まずは生活リズムを見直して、
朝は食べなくても、何かを口に入れる習慣を
つけましょう。

- ヨーグルト
整腸作用
がある
- 牛乳
体調を整え胃腸をス
ムーズに動かしてく
れる



●バナナ
早く
エネルギーに
かわる

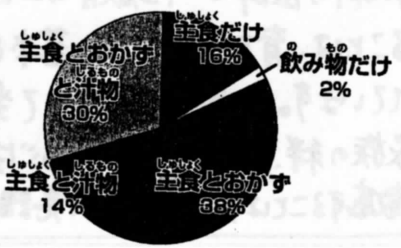
食べないことがダイエット...という人へ

体が成長する時期には、たくさんの栄養が
必要です。1日2食では、体を作るのに必要な
栄養が不足してしまいます。また、朝ごはんを
食べないと、体が次にいる栄養が取れるか
わからないと判断して、栄養を脂肪に変えて
ためておこうとします。そのためかえって皮下脂肪
を作りやすくなってしまいます。



大事な朝ごはん

あるアンケートで「朝ごはんは食べています」と答えた
人の中で、食べた内容を見てみると...右グラフの通り
飲み物だけや、ヨーグルト、ゼリーだけというのは
朝食とは言えません。主食とおかずと汁物の3品
以上をとるようにしましょう。





夏の感染症 みなさんは大丈夫でしたか？



東京ではこの夏、「手足口病」が大流行しているそうです。

手足口病とは、手のひらや足の裏、口腔内に特有の水疱性の発疹ができる夏かぜの一種です。初日から2日間くらいに熱が出ますが、それ以後熱は出ず5日程で症状は回復します。ただし髄膜炎になることもあるので、注意が必要です。

夏の暑さから食欲不振になったり、夜更かしが続いたり、生活習慣が乱れると、なにかと体調を崩しがちになり、感染症にかかりやすくなり、症状が長引くことがあり得。感染症を予防するには、毎日のじがけが肝心!! 外から帰った時や食事前の手洗いを習慣づけましょう。服などの泥汚れとは違い、目に見えない汚れもありますので、爪の間などしっかりと丁寧に洗い、濡れたままの手で髪の毛を舐めないことも大切です。

おうちの方へ 夏かぜといっても…

ふつうのかぜ以外に、いわゆる「夏かぜ」といわれるものには、次のようなものがあります。

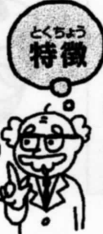
プール熱 (咽頭結膜炎)

ヘルパンギーナ

手足口病



- ◎高い熱が出る(38℃以上)
- ◎目が真っ赤に充血する
- ◎のどがはれる



- ◎高い熱が出る(38℃以上)
- ◎のどの痛み
- ◎のどの奥のほうに水ぼうがができる



- ◎発熱(高くなることもある)
- ◎のどの痛み
- ◎手や足、口の中に、水ぼうがのような発疹が出る



けんこう メッセージ



夏休みの40日間、みなさんの食事、とくに昼ごはんはどうしているのかな…と

ふと考えていたことがあります。中学生にもなると、自分で選んで食べる

機会も多いことでしょう。保護者の方にとっても、3度の食事を考えるのは大変なことですし、栄養バランスのとれた食事にはいたらないわ…ということも多々あることでしょう。「食育」が広まっている中で、「何を食べるか」

ばかりでなく、「どのように食べるか」に着目することの大切さを、私はいろいろな場面で実感しました。

それは、夏休み中に様々な分野の研修会などに出かけた先で、皆「食事の大切さ」を訴えていたからです。

(産婦人科の医師が性教育の土台は食事だ!とおっしゃっていたのが印象的です。)

食べることは、育ち、育てることの基本であり、現代は腹のひもじさはないが、じがひもじい子がたくさん

言われています。家族が揃って楽しい会話をしながら笑顔で食卓を囲む…そんな日常の生活の中から家族の絆、じのつなかりが生まれるのでしょう。

毎日徹底することは難しいですが、意識していきたいものです。

