

ほけんだより

第 4 号
H28. 7. 14
東華中学校

もうすぐ夏休み・・・



あと 1 週間で夏休みになります。今年の夏も、猛暑になる予想ですので、万全の暑さ対策をとるようにしましょう。熱中症はもちろん、食中毒も。今年はとくに虫刺されによるジカ熱やデング熱の予防について注意喚起されています。正しい情報をもとに、予防に努めましょう。



あなとれない虫さされ



昨年から今年にかけて、『デング熱』や『ジカ熱』といった感染症流行のニュースが報じられています。『デング熱』や『ジカ熱』の原因となるウィルスは、感染した人の血を吸った蚊の体内で増え、その蚊がまた他の人の血を吸うことで感染を広げていきます。日本では、背中に 1 本の白い線と W 字状の模様がある 4. 5mm ほどのヒトスジシマカに用心しましょう。

とくに山歩きやキャンプなど、自然が多い場所に出かける際には長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの虫刺され対策をとりましょう。虫除けスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。普段の生活の中でも、やぶなどの蚊がいそうな場所に行くときも肌を露出せず、虫除けスプレーを使う習慣を身に付けることをお勧めします。



もし、蚊に刺されてしまった時は、むやみに触ったり、掻いたりしないようにしましょう。症状が強いときは、水道の流水で洗って冷やし、医療機関を受診するようにしましょう。

暑い夏をのりきろう

夏野菜



夏バテ予防の強い味方

夏野菜は、発汗時に失われやすい水分やカリウムを豊富に含んでいます。また、体内にこもった熱をクールダウンする働きがあります。夏に欠かせない栄養素や働きをする野菜には、キュウリ、トマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、カボチャなどがあります。サラダや漬け物、軽くゆでる・炒めるなど、シンプルな食べ方で素材の味を楽しみましょう。

効果的な水分補給



水・お茶 : 普段の水分補給にオススメです。



冷えたものは、飲み過ぎに注意!

スポーツドリンク : 運動などで大量に汗をかいたら、

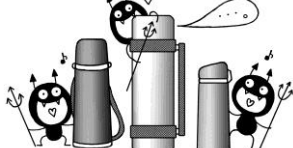
塩分も補給しましょう。

経口補水液 : 脱水症状の治療で使われます。

医師の指示があった際に。

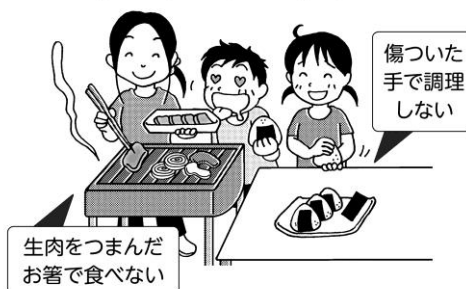


MY水筒、しっかり管理できてる!?



使ったら、その日のうちに 洗おうね。

夏も多い、食中毒



傷ついた手で調理しない

生肉をつまんだお箸で食べない



夏休みも『ゼロのつく日は、プチメディアデー』

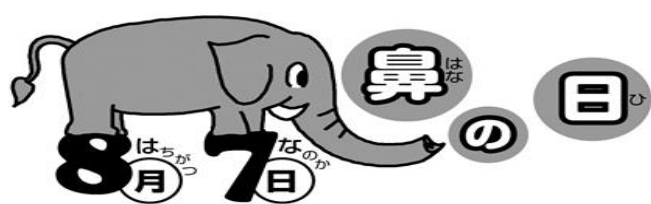
夏休みは、長期の休みになるので、自由な時間が増え、夜更かしや食事の偏りなどの生活習慣が乱れやすくなります。メディア利用についても、制限なくつい使いすぎてしまいそうです。しかし、東華中生は、これまで『プチメディアデー』に取り組んできているので、ゼロのつく日に意識をするだけで、生活リズムを整える力が、身に付いています。夏休み中も、『ゼロのつく日は、プチメディアデー』を实践し、メディア利用時間を意識して健康的な生活を送るようにしましょう。

人間関係がこじれない 上手な断り方のポイントは？



夏休みは、開放的になり心にスキができてやすくなります。そういうときに誘惑が忍び寄ってきますが、勇気を出して、上手に断るようにしましょう。

断る理由を伝える	あいまいな言い方をしない (無理ならはっきり断る)	申し訳ない気持ちも伝える	別の案を出す
親から用事を頼まれてるの!	う〜ん。ちょっと...	せっかく誘ってくれたのにごめんね!	別の日に今度は私から誘うよ!



鼻は『味覚』と関係している

カゼをひいて鼻がつまると、食べ物の味がなくなります。食べ物の味を感じるのは舌ですが、実は、においや見ため、音、感触などの他の感覚も使って味わいます。食べ物をおいしく食べるには、五感の中でも『嗅覚』は重要で、鼻がつまると『嗅覚』がにぶり、『味覚』も感じにくくなります。



鼻は、カラダのエアコンです。

- 冷たい空気を温めます。
- ほこりやウィルスをキャッチします。
- 乾いた空気を湿らせます。
- いい香りで、心がほっこりします。
- 危険なおいから身を守ります。

キーゼルバッハ部位とは？

鼻の入り口付近にあり、血管が多く集まっている箇所です。鼻血の大部分はここから出血しているため鼻をつまんで圧迫すると効果があります。

