

# ほほえみ



令和3年 7月20日発行

仙台市立仙台青陵中等教育学校

養護教諭

TEL 022-303-5551

もうすぐ夏休みですね。梅雨が明けると、毎年暑い夏がやってきます。最近保健室では、エアコンによる体の冷えやストレスなどから生じる頭痛で来室する生徒が多くなっています。

エアコンは便利な反面、体の深部を冷やす作用があるので、体が冷えすぎたり、屋外との気温差で自律神経が乱れたりして体調を崩しやすくなります。



自律神経（交感神経・副交感神経）は血圧、心拍数、体温をコントロールしています。自律神経のバランスが崩れると、落ち込みやすくなったり、朝の目覚めが悪くなったりして、睡眠不足、疲労性頭痛など体の不調も起こりやすくなります。また、外気温との差が大きくなると急激な気温上昇に体が慣れず、熱中症になりやすくなります。発汗がうまくできずに、体内の熱放射がうまくいかなかったり、水分補給が足りなかったりすることなどが原因です。

夏休みには朝の涼しい時間を利用して、好きなことに取り組むなど、朝のうちに目覚めてしっかりと活動できるように、コンディションをしっかりと整えていきましょう。

## <夏におすすめの対策方法>

- ◎和食・・・特に、大豆製品、青魚、野菜やきのこ類を意識して摂取すると効果あり（下記参照）。
- ◎夏の旬の食べ物・・・とまと、きゅうり、なすなどの夏野菜には身体を冷やす効果があります。ブロッコリーやかぼちゃ、アボガド、ナッツ類などもおすすめです。
- ◎こまめに水分補給・・・1日1～2リットルの水分補給が必要です。経口補水液には人工甘味料が含まれているため、**水**が健康には大切です。
- ◎手洗い、消毒や殺菌・・・暑い夏は食品の保存には要注意、感染症予防と併せて食中毒にも注意しましょう。

## 見直してみよう 日本型食生活

### ●栄養バランスがいい

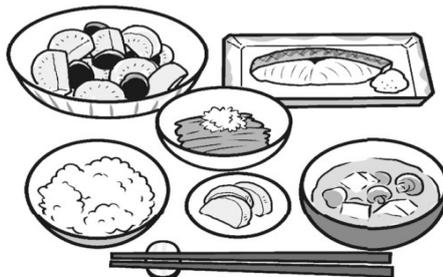
主食であるごはんを中心に、主菜・副菜のほか、汁物、くだもの、適度な乳製品などが加わって、いろいろな食材をバランスよく食べられます。

### ●食物せんいが豊富

ニンジン・大根・ゴボウなどの根野菜、いも類、きのこ類、こんにやくなどから食物せんいがとれます。

### ●魚料理が多い

魚は肉よりもよい脂質を多く含んでいます。また、まるごと食べられる小魚からは、カルシウムが豊富にとれます。



### ●季節にあわせた食材が楽しめる

四季のある日本では、季節によっていろいろな食材を食べられるので、あきることがありません。

### ●大豆製品が多い

植物性たんぱく質が豊富な大豆を豆腐や納豆、煮豆などでとれます。みそやしょうゆも大豆からできています。

【注意】漬物などは塩分が多いのでひかえ目に。しょうゆのかけすぎにも気をつけましょう。



**身体をつくるのは食事です！**

**体の免疫力を高めるためにも、疲労回復にも食事(栄養)と睡眠が大切です。この2つにスポットをあてて、充実した夏休みを過ごしましょう。**

## 6年生の保健講話を実施しました

### 「ストレスマネジメント」 講師

先生



○講話の一部をご紹介します。

- 1 大切なのは、ストレスがあることを否定するのではなく、ストレスに気づいてきちんと対処すること。
- 2 今の自分の状態で、自分のことを決めつけて評価せずに、成長しようとする事。
- 3 レクリエーションにスマホやゲームは間違い。スマホやパソコンから離れる時間を作る事。
- 4 誰かからしてもらふことよりも、誰かにしてあげられることを考えてみる事。

特に、3つ目のスマートフォンについては、友達からの返信をつい気にしたり、SNSでも「いいね」の数を見て一喜一憂してしまったりと、他者からの反応に左右されることが多くなりがちです。ゲームは、リラクゼーションになりません。スマートフォンから離れて自然に触れたり、深呼吸をしたりしながら、自分の気持ちに向き合うことが大切であることを教えていただきました。

4つ目は、まず、誰かを幸せにしてあげられることを考えてみると、誰かがあなたのことを幸せにしてくれるそうです。相手のためを考えた言葉がけには、相手も良い反応を示し、自分勝手な言葉には、相手も悪い反応を示すため、常に相手のことを考えてコミュニケーションをとれると良いとのことでした。6年生の生徒からは、「もっと聞きたかった」、「自分を見つめ直す良い機会になった」といった感想が多く寄せられました。

ストレスは成長のきっかけにもなります。ストレスと上手に向き合って、よりよい生活が過ごせるようになることを願っています。



### 清涼飲料水やアイスの〇〇は、本当に肥満やむし歯のモトなのか？！

『皆さんの大好きな自販機のジュースやアイス、菓子類には甘い砂糖がたくさん入っているので、むし歯や肥満の予防のため取り過ぎには注意！』と聞いたことがあると思いますが、本当に砂糖が使われているのでしょうか。

実際にたくさんの食品に使われているのは、砂糖よりも価格が安い**果糖ブドウ糖液糖**です。低温下で甘味度を増すので、炭酸飲料やスポーツドリンク、乳酸菌飲料、冷菓などに多く使われています。他にノンアルコールビールや缶詰、パン、みりん風味調味料、焼き肉のたれなどにも使われ、ガムシロップとしても市販されています。

**果糖ブドウ糖液糖の原料は、遺伝子組み換えトウモロコシのでんぷん（コーンスターチ）です。**でんぷんを化学的に分解してブドウ糖の液にし、そのブドウ糖液糖を酵素またはアルカリと反応させ、ブドウ糖より甘味の強い果糖に変換（異性化）します。そのため、異性化糖と呼ばれます。自然甘味料とされていますが、化学的に変換されており、人工甘味料に近いそうです。

異性糖は血糖値が急激に上昇するので砂糖よりも肥満につながりやすく、特に飲料は大量の果糖を一気に摂取する心配があります。高血糖の状態が続くと、血管をはじめ肌の老化、目や内臓などの臓器、神経まで身体をむしばみ、動脈硬化や白内障、腎臓病や神経障害、これらの影響による脳梗塞や心筋梗塞の原因になると言われています。**野菜や果物などの果糖が一番のおすすめ**です。

出典：食べ物劣化する日本～命をつむぐ種子と安全な食を次世代へ～ 安田 節子氏



◎前期保護者の皆様へ

健康診断結果を貼った健康の記録を配付しました。確認後、8月20日までに担任まで提出してください。よろしくお願いいたします。