

元気あい!



ありんこパワー

国本中学校 保健だより
令和3年7月1日

今年は梅雨に入ったのが例年よりも遅かったですが、暦の上では梅雨が終わる頃です。夏至から数えて11日目から七夕までの5日間を『半夏生(はんげしょう)』(今年は、7月2日~7月7日まで)と言います。その間は、「天から毒が降り、地から毒草が生える」「井戸にはふたをして毒気を防ぐ」などという言い伝えや農家の人は田植えを終わらせて休むなどの風習があります。また、地方によってはタコやきな粉餅を食べるそうです。

これから始まる夏本番を前に、休息や栄養をとることが大切だという先人の教えだと思います。



この季節に咲く半分化粧したような半夏生の花

健康診断が終了しました

6月30日(水)の1年生の内科検診を最後に今年度の健康診断の全日程が終了しました。各検査項目で必要な人には個別に結果「結果のお知らせ」を発行しています。内容をよくお読みになり、専門医への受診をお勧めします。特に、歯科検診の結果、むし歯がある人は早急に歯科医に診てもらいましょう。むし歯の自然治癒はありません。永久歯のむし歯が今以上に進行する前に治療をしましょう。

健康診断の項目で「異常なし」の結果については、7月中に『健康票』を発行します。3年生は3年間の健康の記録としてお渡しします。1・2年生は保護者の押印をして再提出をお願いします。



令和3年度の身体計測の結果

身長 (cm)		国本中 全国平均	体重 (kg)	
男子	女子		男子	女子
150.7	151.1	1年	42.0	43.2
152.8	151.9		44.2	43.8
159.7	153.2	2年	49.4	45.1
160.0	154.8		49.2	47.3
164.8	156.5	3年	53.3	49.9
165.4	156.5		54.1	50.1

国本中学校の平均は全国に比べてやや低い値でした。しかし、平均は一つの目安にすぎません。また、体格や成長には個人差がありますので、平均にこだわりすぎないようにしましょう。

自分の体に聞いてみよう。暑い夏、あなたは何に注意する？

暑い夏でも「冷え」があるの？

夏はお風呂の湯船に入らず、シャワーだけで済ませる、冷房の効いた部屋に長時間いる、冷たいものばかり食べるなどが原因で、体が冷えてしまいます。夏の体の冷えは、めまい、頭痛、疲れやすい、だるいなど体の不調を起こします。「冷え」の対策をしましょう。



- ①冷房の効いた部屋では、1枚羽織る
- ②暖かいものを食べる
- ③きちんと入浴する
- ④適度に運動する



水分補給のこつは？

軽い脱水症状くらいでは「のどが渴いた」と感じません。しかし、時間の経過とともに体の水分も失われています。のどが渴いたと感じる前に水分を補給しましょう。

- ①少しずつ
- ②こまめに
- ③運動 20 分前に
- ④朝と夜はコップ一杯の水を飲む習慣を



日光浴と紫外線は？

日光浴は「ビタミンD」を生成し、カルシウムの吸収を助けるという、骨の成長にとっても良いことです。季節によっても変わりますが、夏なら1日 15~30 分程度の日光に当たるとよいでしょう。

一方で、直射日光の中にあたりすぎると、目や皮膚など体に影響が出ることも考えられます。長時間外にいる場合は、帽子や日焼け止めなどを利用しましょう。



ペットボトルとアイスクリーム？！

夏に冷たい飲み物や食べ物はおいしくてもほどほどに飲んだり食べたりしましょう。

ペットボトル症候群

- ・甘いジュースやスポーツドリンクを飲みすぎて、いつもそれを飲まずにはいられなくなってしまう状態です。糖分の取りすぎになります。

アイスクリーム頭痛

- ・冷たいものを食べて頭がキーン！と痛くなる頭痛です。脳が冷たさを痛みと間違っているため、ゆっくり食べましょう。



工夫したマスクの紹介

- + CDC (アメリカ疾病予防センター) では、「ノット&タックマスク」を紹介しています。マスクのひもを端で結び、余分な部分を内側に置いて平らにします。そうして、マスクをつけると、顔に隙間なくフィットします。また、口の前に余裕ができるので、夏は涼しく感じられます。その上、感染効果も高いことが証明されています。大きめの不織布マスクでやってみましょう。



*CDC の YouTube で動画を公開しています。

