

# ほけんだよし

令和5年8月23日  
手良小学校 保健室

夏の花といえば向日葵。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。小学生のみなさんは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をして成長できるチャンスがたくさんあります。2学期も毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう！



## ★まだまだ暑さに要注意!!★

こんなときもキケンです!熱中症に注意!!

つかれている すいみんぶそく おなかをこわしている しょくじをとっていない



生活リズムを整えることや毎日の健康観察が大切です!!

なりやすいのはこんな人

夏バテに

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたくさんついた人ほど

夏バテの危険 **大!**

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



## ★夏野菜パワー!!★

8月31日は8(や)3(さ)1(い)で『野菜の日』。毎日の食生活の中で、野菜は欠かせない食物です。苦手をしているお子さんも少なくありませんが、野菜を味わって食べて、栄養を摂取し、元気なからだ作りに役立ててほしいと思います。そして食べ物をよくかんで食べることも、歯と口、さらには全身の健康につながっていきます!今回は今の季節が旬の『夏野菜』と主な栄養素/効用をまとめてみました。

かぼちゃ・・・ビタミンC・E、カロテン(ビタミンA)/免疫強化、美容  
 トマト・・・ビタミンC・E、カロテン(ビタミンA)/免疫強化、美容  
 なす・・・ポリフェノール、カリウム/がん予防、からだを冷やす  
 ピーマン・・・カプサイシン、ビタミンP/新陳代謝を促す、血管を丈夫にする  
 きゅうり・・・カリウム、ビタミンC/余分な塩分を排出する、利尿作用  
 とうもろこし・・・ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>、食物繊維/疲労回復、便秘解消  
 枝豆・・・ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>、カルシウム、鉄分/疲労回復、貧血防止



休日など、お子さんと一緒に料理をしたり、苦手な野菜でもトライできそうな食べ方やレシピについて話し合ったりしてみてもいかがでしょうか

## ★学校保健委員会がありました★



7月28日(金)に学校保健委員会を開催しました。学校医の下條先生、学校歯科医の茂木先生、学校薬剤師の長田先生、手良地区担当保健師の加賀爪さん、PTA 学年部の皆さんにご出席いただき、子どもたちの健康課題について話し合いを行いました。

今年度のテーマは「学校感染症の予防対策」です。新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが5類に移行し、マスクの着用も個人の判断となりました。また、ヘルパンギーナなど、様々な感染症に関する報道をよく見聞きする今、学校や家庭でできる感染症の予防対策について、改めて考えることができた時間となりました。今回は、お二人の学校医の先生方からのお言葉を報告させていただきます。

### 学校歯科医 茂木智彦先生より

- \*歯みがきで感染症は防げる。日々、口の中を清潔にすることが大切。
- \*手良小の児童はデンタルIQが高い。むし歯も少なく、清掃状態も良い。今後もむし歯ゼロを目指してほしい。
- \*口呼吸の児童が増えている。口呼吸は、むし歯や感染症のリスクが高くなる。また、姿勢が悪い人は口呼吸になりやすい。足育(足指を伸ばす、足指じゃんけんなど)で足の指を鍛えると、姿勢(体幹)がよくなる。前かがみの姿勢は口が開いてしまうので、姿勢を意識してほしい。そして、今後もあいうべ体操などを続けていってほしい。



### 学校医 下條信行先生より

- \*オミクロン株以降、様々な株が出てきている。現在は「XBB 1.16」が主流。XBB 1.16株の特徴は、「発熱」「咳」「咽頭痛」「結膜炎」である。他の感染症と症状が似ているので、心配な場合はまず医療機関に相談してほしい。
- \*今後、ウイルスとの共生の時代になる。この前提のもと、どういうふうに行動していくかが大切である。  
①知識を身につける ②知識を得るための情報の得方 ③危機管理(考え、判断し、行動する)  
対策はパーフェクトを目指さなくてよい。状況でメリハリをつけて対応する。各個人・各家庭で判断すること。そして、自分さえかからなければと思わず、思いやりを持って真摯に対応してほしい。
- \*コロナなど感染症の蔓延はチャンスと考える。  
「自分で考えていく力を育てる」「危機管理をしていく力を育てる」  
「情報について正しいのかを判断するスキルを身につける」  
例:雨が降ったらどうする? ①傘をさす ②傘をささない ③その他の方法 など、自分で考えて行動することが大切。
- \*食と感染症は深い関係がある。一緒に食事をして感染が広がった。一方、人にとって誰かと一緒に食事が健康寿命につながる。ワイワイ、楽しく食べることは健康にいいこと。感染状況が落ち着いていれば、黙食を見直し、机を寄せたり向かい合わせに食べてもいいのではないかな。クラスの状況で考え、決めて動く。家庭や学校も同様。子どもたちと一緒に考え、合意で動くといいと思う。



## ★ネットトラブルを防ぐために ご家庭で再確認をお願いします★



個人情報 を明かさな



写真や動画 を無断でアップしない



悪口 を書き込まない



ネットで知り合った人と会わない