

ほけんだより 2月

2024年2月20日 大田区立東蒲中学校保健室

2月のことを別の言い方で「如月(きさらぎ)」ということはみなさん知っていますか？この呼び方の由来は、まだ寒さが残っているため、「衣(きぬ)をさらに着る」ことから「衣更着(きさらぎ)」という説もあるそうです。暦の上ではもう春ですがまだまだ寒さが続いています。体調を崩さないよう、重ね着をして暖かく過ごしましょう。また今月末は期末考査があります。徹夜や一夜漬けをするのではなく、計画的に勉強し、睡眠もしっかりとりましょう！

生活習慣病予防 は **今** から！

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、様々な生活習慣病が問題となっています。かつてはこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。その予防法を4つ紹介します。

①適量で栄養バランスのよい食事をする



栄養の偏りや食べ過ぎのない食生活が大切です。また、よく噛むことで歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深い関わりがあるとされています。

②定期的に運動する



生活習慣病と密接に関係している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心です。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。

③睡眠を十分にとる



睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかりとるためにも、まずは早寝早起きがしっかり睡眠をとることが必要です。

④定期的に排便をする



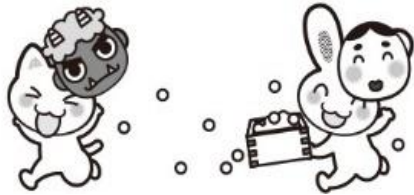
食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかります。「我慢せず、すぐトイレへ」が基本です。

保健室からの

お知らせ

「食物アレルギー対応調査書」について

次年度の給食対応に関しまして、1、2年生に「食物アレルギー対応調査書」を配布しました。2/21(水)までに全員ご提出をお願いいたします。記入漏れや印鑑の押し忘れがないようご確認をお願いいたします。



そろそろ始めよう！ 花粉症対策

スギやヒノキなどの花粉の飛散量の増加とともに、本格的な花粉症シーズンが間近となりました。症状を抑えるポイントとして、マスクや花粉用メガネやゴーグル、帽子やコートを使って、まずは花粉を体につけない、体内に入れないことを徹底しましょう。



「よくないストレス」

があれば…?

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには「よいもの」と「よくないもの」があります。

私たちは日々、様々な刺激を受けながら生活しています。これらを受けている状態を『ストレス状態』、それを引き起こすものを『ストレッサー』

といいます。たとえば、「サッカーをする」というストレッサーを考えた時、サッカーが好きな人は「楽しみ」「頑張ろう」と感じて、よいストレスになるのに対して、あまり好きではない人は「めんどくさい」「憂鬱」と感じて、よくないストレスになるというわけです。



よいストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標を持つことに繋がっていきます。一方、よくないストレスは溜まっていくと心だけでなく、からだの調子にも影響が出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、よくないストレスともうまく付き合っていきたいですね。

授業中に「ぐう〜」なんの音？



静かな時に鳴ってしまうと、ちょっぴり恥ずかしいおなかの音。

おなかが鳴るのは、ご飯を食べてからだいたい3〜4時間後、おおよそ食べた

ものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べもののカスを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。



ただ、早食いしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入って音が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るとい人は、よくかんで食べることを意識してみると、音が減るかもしれません。