

保健だより夏休み前号

佐世保市立日野中学校
R4.7.22 発行担当者:増元

いよいよ夏休みが始まりますね。

23日から県大会出場を控えている生徒のみなさんは、緊張感が高まっていることと思います。今日・明日は「十分な睡眠をとる」「疲労回復に効果的な栄養摂取を心掛ける」「生活リズムを崩さない」ことを心がけ、万全の状態です試合に臨めるよう準備をしましょう。みなさんが精一杯の力を出し切れるよう、応援しています。

.....疲労回復に効果的な栄養素.....

ビタミンB1

ビタミンB1が不足すると、炭水化物を食べてもエネルギーに変換することができない。

ビタミンB1を多く含む食べ物

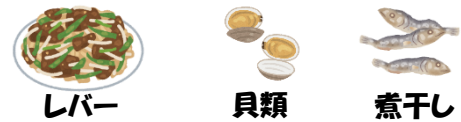


鉄分

全身への酸素運搬に不可欠な栄養素。体力維持には欠かせない。

ほうれん草など野菜が含む鉄分（非ヘム鉄）よりも、肉や魚が含む鉄分（ヘム鉄）の方が吸収率は高い。

鉄分を多く含む食べ物



カルシウム

カルシウムは、神経の情報伝達にもかかわっている。不足すると神経の興奮が収まらないなどの状態を招き、精神的な疲れにつながる。

カルシウムを多く含む食べ物



疲労回復や夏バテ予防に大切なことは「しっかり食べること」です。食欲がわからないことを理由に食事を減らすと、余計に疲れやすくなり、必要な時にエネルギーを発揮できません。

味付けに「酸味」や「辛味」を加えてみるなど、夏場でも十分な量の食事ができるよう工夫をし、元気な体づくりに努めましょう。

また、自分が思っている以上に体は水分を求めています。こまめな水分補給を徹底してください。

.....7/8(金) 第1回学校保健委員会を開催しました.....

新型コロナウイルスの感染拡大以降は紙面報告が続いていたため、実際に集っての開催は久しぶりでした。出席者数は5名と少人数でしたが、直接顔を見合いながらお話ができることのありがたさを実感した会でした。

【学校三師の先生方からの指導・助言】

学校医 高平先生

「夏休み中のけがには十分気を付けてください。擦り傷は消毒液を使うよりも、水で丁寧に汚れを洗い流し、絆創膏で保護しましょう。」

学校医 宮原先生

「マスク生活では熱中症のリスクが上がるため、運動する時は、途中で2メートル以上の間隔をあけてマスクを外して休憩を取ったり、こまめに水分補給を心がけてください。」

学校歯科医 土井添先生

「歯はきれいに磨けていますが、歯と歯肉の境に汚れが多くたまっています。定期的に受診をしてブラッシング指導やフロスの使用法を指導してもらいましょう。」

……………7/11(月) 3年生 性教育講話を実施しました……………

7月11日(月) 3・4時間目に、3年生対象の性教育講話を実施しました。

講師の先生は、佐世保総合医療センター 助産師 山口沙織先生です。

講話の中では着床～妊娠10か月までの赤ちゃんの大きさの確認や、妊婦体験も交えながら「思春期のからだところの変化」「男女の成長」「好きになる気持ちを考える」「妊娠することについて」「いのちのはじまり」についてお話をさせていただきました。



↑ 着床～妊娠10か月までの赤ちゃんの大きさを確認しました。 ↑ お腹が大きいと靴下を履くのもひと苦勞です。

お話の中にもあったように、からだの成長は個人差が大きいからこそ「自分のからだの変化に関心を持ち、体調の変化に気づくこと」「からだについて悩みや不安がある場合は、信頼できる人に相談すること」が大切です。自分と相手の心身に思いやりを持って、健やかに過ごしていきたいでしょう。

講話後の感想

講話前は、性教育と聞いてあまりいいイメージがありませんでしたが、詳しくお話を聞くとそれはとても大切なことで命が生まれることにつながっているんだなあと思いました。

子宮があんなに大きくなることを初めて知りました。最初はゴマみたいに小さい赤ちゃんが10か月ですごく大きくなっていて、人間の体はすごいし、不思議だと思いました。

今日の講話で人によって考え方や物の見方がそれぞれ違うこと、からだの成長のスピードも違うことが改めてわかりました。これから相手の心と体を気遣いながら接していきたいです。

出産などのことを学び、自分なりに考えることができました。少しは無知な自分から抜け出せたようで嬉しかったです。また、「自分だけが悩んでいるわけじゃない」ことがわかり安心しました。

……………1学期 保健室利用状況……………

けがについて 5月は体育大会の練習等で来室者数が増えましたが、全体として安全に気を付けて過ごすことができていると思います。夏休み中も大きなけがのないように注意をして過ごしてください。

体調不良について 頭痛・腹痛を起こしやすい生徒には自分の体質にあった鎮痛剤を常備するよう指導しています。ご家庭でも確認をお願いします。

あっという間にすぎた1学期でしたが、その間、心身の不調で不安や悩みを抱えていた人もいます。夏休みはリフレッシュする時間を設け、自分の心と体をしっかり休めてくださいね。

