

ほけんだより

朝日中学校
保健室
No.5

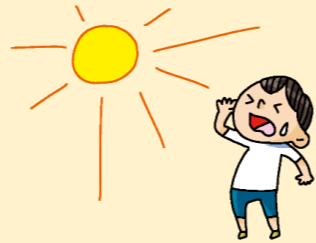
～夏休み前 特大号～

もうすぐ1学期が終わりますね。4か月弱いろいろなことがありましたね。保健室にも、それぞれの理由を抱えて生徒が来ました。私には何ができるだろうと試行錯誤の日々ですが、焦らず、比べず、諦めず。今後も生徒一人一人に寄り添っていきたいなあと思っています。さて、夏休みを元気に過ごしてほしいという思いが強くなり、今回は『特大号』をお届けします！大ボリュームですが、ぜひご家族でお読みください。

夏に負けない！体づくり！

夏バテとは？

暑い場所と、エアコンの効いた涼しい場所との急な温度差から自律神経が乱れやすくなり、だるさや食欲不振などが起こること。



今年も暑い夏になりそうですね。夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます！夏バテないように生活習慣を見直してみましょう。

● エアコンの設定温度は26～28℃にしよう！

室内外の温暖差が5℃以上になると、自律神経が乱れ、疲れやすくなります。日中は26～28℃くらいを目安にしましょう。

● 清涼飲料水は摂りすぎ注意！

清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれていて、飲むと血液中の糖分が増え、さらにのどが渇きます。そこでまた清涼飲料水を飲むと、さらにのどが渇き、悪循環になってしまいます。（ペットボトル症候群と呼びます。）普段の水分補給は、水かお茶がおすすめです。

● 暑い日こそ湯舟に浸かろう！

夏は冷たいものの摂りすぎや、冷房の効かせすぎによって、身体の中は意外と冷えています。シャワーだけでなく、38℃くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かって、体の芯まで温まりましょう。

● 食欲が増すように工夫しよう！

レモンや梅干し、ポン酢等の酸っぱいものは、さっぱりして食べやすいですね。疲労回復効果もあります。オクラ・モロヘイヤ・山芋等のネバネバ食材は、食欲増進効果があると言われています。ごはんや、そうめんなどと一緒にモリモリ食べましょう！

～私もあなたも大切な存在～

デートDVってなんだろう？



7月5日（金）3年生を対象に、性教育講演会を行いました。講師に、村上 ohana ネット理事長様をお招きし、デートDVについてお話ししていただきました。

<感想抜粋>

- ・ 女性だけではなく、男性もDVを受けることがあると初めて知りました。
- ・ 暴力、暴言、お金の要求のDV被害は、女性より男性の方が多く知って驚いた。
- ・ デートDVは犯罪に関わることだから絶対にしてはいけないし、されそうになったらはっきり断ることが大事。そもそもデートDVをなくすためには、お互いの気持ちを理解し尊重することが大切。
- ・ もし、デートDVをされたらすぐに関係を切りたいし、付き合う前にその人がどういう人なのかきちんと知っておきたいと思った。
- ・ 友だちがデートDVをされていたら、相談にのったり、自分にできることをしたりしたい。



「好きな人ができたらどんな気持ちになりますか？良いこと・悪いことを考えてみよう」という問いかけから講演がスタートしました。

愛するということは、相手との違いを理解すること
相手の生活や思考を尊重することです
困ったときは、一人で解決しようとせず相談してくださいね

本日、「健康診断票の記録」を配付しました。各ご家庭で保管してください。

また、貧血検査の結果も本日配付いたしました。治療が必要な場合は、早めの受診をおすすめいたします。ご不明点があれば、養護教諭までご連絡ください。



夏の誘惑?!

酒・たばこ・おしゃれの危険



●酒を飲むとどうなるの?

酒に含まれるアルコールは、脳の働きを低下させます。判断力が低くなる、足元がふらつく、呼吸や心臓が苦しくなる、など体にとって悪い影響がたくさん現れます。

●どうして子どもが酒を飲んではいけないの?

体の中に入ったアルコールは、肝臓の中で水や炭酸ガスに分解されます。子どもの場合、肝臓で分解する働きが大人と比べてとても弱いので、アルコールの多くは脳や全身に回ってしまいます。最悪の場合、急性アルコール中毒で死に至ることもあります。アルコールを分解する働きは人によって違うため、大人でもお酒の弱い人はたくさんいます。

●大量の飲酒による脳への影響

酒を飲む習慣が長く続き、飲む量がだんだん増えてくると、飲むことをやめられなくなるアルコール依存症になることがあります。アルコール依存症になると、酒を飲まないでいられなくなって、日常生活に影響が出てしまいます。こうした大量に酒を飲む状態が長く続くと、脳の細胞が壊れて、脳がだんだん小さくなり、脳の働きがどんどん悪くなります。

左は健康な状態の脳、右はアルコール依存症の人の脳の断面を撮影した画像の例です。右側の脳の、真ん中の黒くなっている部分は、脳の細胞が壊れて何も無い部分です。アルコールの影響を受けた右側の脳は、健康な脳に比べると、脳全体が小さくなっています。



健康な脳



小さくなった脳

●たばこを吸うとどうなるの?

たばこを吸うと、毛細血管が収縮し、めまい、咳、心臓への負担が起こり、運動能力や考える力が低下します。さらに長期間吸い続けると、肺やのどのがんなど、様々な病気にかかりやすくなります。

●主流煙と副流煙

たばこを吸う人がたばこから吸い込む煙を主流煙といいます。一方、たばこの先から出る煙を副流煙といいます。副流煙の方が主流煙よりも多くの有害物質を含んでいるため、周りの人にも大きな害を及ぼします。

たばこを吸う人は、主流煙も副流煙も吸うことになるので、大きな健康被害を受けることになります。



●電子たばこは吸ってもいいの?

電子たばこは、専用の装置で液体を加熱して蒸気を発生させ、それを使用者が吸うために使われる製品です。

(※加熱式たばこと混同されることが多いですが、加熱式たばこは『たばこ葉を専用機器を用いて電気で加熱することで煙を発生させるもの』であり、電子たばこは異なります。) 電子たばこを使う理由としては、「臭いが少ないから」「周囲への害が少ないから」といった意見があるとされています。

周囲への害や、自身への健康被害は本当にはないのでしょうか? アメリカでは肺障害が起こった事例があり、安全性は保証されていないことが分かっています。どのような健康被害が起こるのかまだ明らかになっていないことも多く、使用するリスクがあるため、従来のたばこ同様、未成年は使用してはいけません。



●おしゃれ障害ってなに?

「おしゃれ障害」とは、おしゃれをすることで体に起きてしまうトラブルのことです。中学生の体は、成人よりも影響を受けやすく、将来の健康にも悪い影響を及ぼします。体への影響について正しい知識をもち、今本当に必要なのか考えてみましょう。

●カラーコンタクト

カラコンは、コンタクトレンズにカラーの色素をつけて黒目を大きく見せたり、目の色の見た目を変えたりするものです。着色していることで酸素が目に届きにくく、トラブルが多発しています。また、不良品も多く、場合によっては視力低下や失明につながる可能性もあります。

●ピアス

ピアスは、ピアスの穴を介して体の中に直接金属が触れるため、金属アレルギーになりやすいと言われています。ピアスの穴から細菌が入って傷口が大きく腫れたり、赤く腫れあがったままケロイドをつくることもあります。

●化粧品

化粧品には、香りや色をつけるための化学物質が入っているため、中学生の肌では赤くなったりかぶれたりすることがあります。また、目の周りの皮膚は薄いので、目を二重にする化粧品や、つけまつ毛などでの被害が起こりやすいです。

「友だちに誘われて…」「少しくらいなら…」
そんな軽い気持ちが、
取り返しのつかないことにつながります。
酒・たばこ・おしゃれの危険性を知り、
楽しい夏を過ごしてくださいね。