



保健だより8月

今月の目標：夏季の健康生活について考えよう。野外活動での安全
山高保健室NO. 5 H29. 8

8月に入り、夏休みも残りわずかになりましたね。28日(月)の始業式に皆さんに会えることを楽しみにしています。夏休みには自由な時間がある分、「危険」な場面に出会う率が高くなります。どんなことに気をつけたらよいか理解し、正しい行動をとってくださいね。けがや病気になることなく安全で有意義な夏休みを過ごしてください。保健室から願っています。

自転車

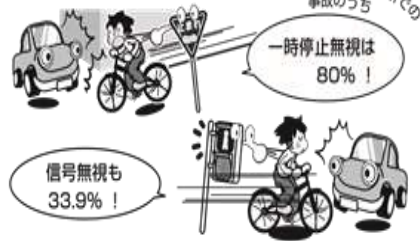
自分は大丈夫…が危ない

自転車の事故は、自分が負傷する場合と、人に負傷させる場合があります。スマホのながら運転や無灯火、スピードの出し過ぎで相手を死亡させたり重大な障害を残した例も。

自転車を運転するときは

- ・「止まる」「見る」「確かめる」
- ・スピードを出し過ぎない
- ・時間に余裕を持って出かける

交差点での自転車事故



「ちょっとくらい無理をしても自分は大丈夫」と思っていた人が、こんなにいます。

(公財)交通事故総合分析センター 2009

たばこ

それでも吸いたいのか?

なぜ20歳になるまで喫煙がダメなのか? 喫煙は「がん」「呼吸器疾患・心疾患」などに影響し、特に未成年からの喫煙には害が大きいのです。「将来のことを言われても…」とピンとこない人は、こんなアンケートはどうですか?

高校生に聞きました。「たばこを吸う人の印象は?」

「カッコいい」と思う	男子 4.5%	「カッコ悪い」と思う	男子 27.1%
	女子 2.4%		女子 36.3%

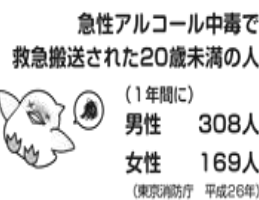
- ・髪や服ににおいがつく
- ・口臭が強くなる
- ・肌の老化やしわが増える

(文部科学省「薬物等に対する意識等調査」/対象高校3年生・平成24年度)

アルコール

ちょっとくらい…もダメ!

未成年にたばこを勧める大人はいなくても、お酒を勧める大人はたまにいます。けれど、未成年の身体はアルコールにまだ弱く、急性アルコール中毒などの危険も大きいのです。「イッキ飲み」には命の危険も。



自分には関係ない? この人たちもそう思っていたかも

オシャレ

気軽な気持ちで使ったばかりに

カラコンでオシャレしたつもりが…

目の角膜が酸素を取り入れて呼吸しているのを知っていますか? ところが「カラーコンタクトレンズ」は酸素を通しにくい材質のものや、サイズ・カーブ・厚みから酸素不足を招きやすいものがあります。また、色素落ちによって、角膜や結膜に障害がおこることも。

二重まぶたどころか…

二重まぶたにする接着剤が目に入り、涙の出口がふさがれたり、アレルギー性の眼瞼(まぶた)炎や結膜炎を起こすことがあります。

せっかくの夏休みなのに「目がこんなじゃ出かからない!」



夏休み

潜む「危険」に気をつけて

夏バテからからだを守るには

かぼちゃ β-カロテン、ビタミンC・E、カリウムがいっぱい。皮や皮に近い部分やわたに栄養が豊富なのでなるべく捨てないで使いたいですね。

なす 奈良時代、すでに栽培されていたなす。ミネラルやポリフェノールがからだの調子を整えます。からだを冷やす作用もあるので夏にピッタリ。

トマト 最初ヨーロッパでは、真っ赤な色から有毒だと思われたトマト。実は高い抗酸化作用のあるリコピンが、その赤い色に含まれています。

鰻 万葉集の頃から強壯の食材だった鰻は高たんぱくでビタミンも豊富。夏の鰻は脂ののりが程よいそうです。



夏には夏の食材を!

夏休み、時間がたくさんあります。お料理をしてみませんか。「トマト」をそのまま食べるもよし、炒めて、塩などで味をつけ卵をからめて食べるもよしですね。かぼちゃ・なすを使うお料理はたくさんあります。ぜひこの夏一番の料理法をさがして保健室にお知らせください。待っています。

汗が皮つちをきれいにするってポイント?

人の皮ふにはたくさんの「常在菌」がすみついているって、知ってる? 「えー、不潔」なんて思わないで。常在菌はバランスを保てばバリアになって、ダメージになるいろいろな刺激から肌を守ってくれます。

中でも大事なものは表皮ブドウ球菌。潤いをもたらす物質を分泌したり、肌荒れを起こす菌を抑制したりします。

表皮ブドウ球菌の栄養は汗や皮脂。でも石けんでゴシゴシ洗うと流れてしまい、元の数に戻るのに半日ほどかかってしまいます。

表皮ブドウ球菌が好きなもの

汗・運動・睡眠

表皮ブドウ球菌が嫌いなもの

石けんのゴシゴシ洗い
乾燥・ストレス

山県高校での生活は、時に暑くて汗をかきまみすね。私もよく汗をかきます。特に「顔」にかくので、少し嫌でしたが、皮ふに大切な表皮ブドウ球菌の栄養になると知り、少しうれしくなりました。運動して汗をかき、ぐっすり眠ってみんなで「きれいなお肌」になりましょう。

生活リズムの乱れをなんとかしたい!



なんとかしたい!
と思ったら

自由な時間がいっぱいある夏休み。つい遅くまで起きていて、昼夜逆転の生活になってしまう人もいます。「生活リズムの乱れを何とかしたい」と思ったら、こんなことを実行してみてください。効果が期待できますよ。

1 早起きをしよう
毎朝同じ時刻に起きる習慣を。
午前7時までには起きよう

2 朝日を浴びよう
朝の光が生活リズムを整えてくれます

3 朝ごはんを食べよう
朝食は、脳や体の目覚めを助けてくれます

4 夕食は寝る3時間前までに食べるのが理想
それ以降の夜食は控えめに

5 眠る環境を整えよう
眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめて、リラックス

6 決まった時間にベッドに入ろう
起きる時間から逆算して、寝る時間を決めよう。遅くなりすぎると熟睡できにくくなります

7 睡眠時間は短すぎず、長すぎず

必要な睡眠は、小学生では10時間、中学生では9時間、そして高校生で8.5時間。でも個人差もあるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間を見つけよう

