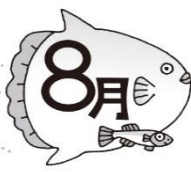


ほけんだより



令和2年7月20日
名古屋市立本城中学校

待ちに待った夏休みがきましたね！普段の学校生活とは生活リズムが変わってきますが、自律心をもって健康・安全に過ごしましょう。感染症と熱中症はどちらも予防が肝心です。引き続き、予防に関する意識を高くもって生活を送っていきましょう。

夏休みにはいろいろなチャンスがあります。1学期の学習内容をおさらいするチャンス！身体を動かすチャンス！読書をして新しいことを知るチャンス！そして身体の調子を整えるチャンスです(*^_^*)夏休みも規則正しい生活習慣を意識して、元気に過ごしましょう(^_^)



SNS それ、送って大丈夫？

Q あなたには、ネットで知り合った同い年で同性の友人がいます。最近その友人から「自分の体のことで悩んでいる。画像を送るから、あなたも裸の画像を送ってほしい」と言われました。さて、あなたならどうする？

1. 相手を信頼しているので送る
2. 写真を送ることはできないと断る

ネットで知り合った人物が、まったく別人の写真を使い年齢・性別を偽ってやりとりしていた…という例は多くあります。写真を送ってしまい「この写真をばらまくぞ」と脅される事件も起こっています。

また、何気なくアップした写真から行動範囲や住所を特定されることも。その情報、本当に送って（アップして）大丈夫？ ボタンを押す前に、一度考える習慣を。

スマートフォンをだらだら使っちゃう理由はなに？

友だちを失くしたくないから？
すぐに反応しないと相手に悪いから？
話題についていけないから？
次々とクリアする（ゲームの）目標があるから？
（ゲームの）対戦相手が待っているから？

でも、こんなリスクもあるよね

- 昼夜逆転
- 睡眠不足
- イライラ
- 睡眠障害
- 遅刻の常習
- 友だち関係の悪化
- 集中力の減退
- 成績の低下
- 家族関係の悪化
- 金銭感覚のマヒ
- 部活の意欲の低下

上手に使えば生活に役立つスマートフォンですが、とらわれてしまうと生活にいろいろな悪影響が出てしまいます。

費やしている時間と理由に問題があると思った人は、自分なりのルールを決めることから始めよう。

海や川に転落したら合言葉は“UITEMATE”

自分が転落した時

もがいたり大声を出したりするとすぐに体が沈んで溺れてしまいます。あお向けで、あごを上げて大の字になり「浮いて待て」。顔さえ水面から出れば、呼吸ができます。



誰かが転落した時

飛び込んでダメ。ドラマや映画とは違い、溺れた人を助けようとして飛び込んだ人は、約4割が溺れると言われています。冷静に「あお向けで浮いて待て」と伝え、空のペットボトルやボールなど水に浮くものを投げて渡し、119番通報を。



プール
の中で

熱中症に!?

「冷たい水の中なら熱中症にならないよね」と思っている人は要注意! 水の中でも熱中症になります。水温が高くなると、水の中でじっとしていても体温が上がります。体温を下げるために、風通しのよい日陰で休憩する、シャワーを浴びる、風に当たるなどして、熱中症にならないように気をつけましょう。水中で運動しているときも、たくさん汗をかいています。そのため、水分もとるようにしてください。



泳ぐときの チェックリスト

プールや海で泳ぐ前に、確認してほしいことがあります。

- 前日は早く寝ましたか?
- 体調はいいですか?
- 熱はありませんか?
- 朝ごはんは食べましたか?
- 爪は短くしてありますか?
- 準備運動はしっかりしましたか?

水中で具合が悪くなると大変危険です。もしも体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう。



一言アドバイス

夏バテを回復する食材は?



1 糖質をエネルギーに変える **ビタミンB₁**

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB₁で糖質をエネルギーに変えましょう。



ビタミンB₁を多く含むのは 豚肉 うなぎ 大豆食品



ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎはビタミンB₁の働きをサポート。一緒に食べると効果アップ!

2 体力や持久力をアップする **たんぱく質**

たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状もでできます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。

たんぱく質を多く含むのは 肉類 魚 大豆食品 玉子 チーズ など



新常識

★ ニオイが気になる汗の対策 ★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、

- ・運動と入浴でふだんから汗をかく
- ・冷房にあたりすぎない

