

ほけんだより

2013年10月号

大阪市立大宮中学校 保健室



お天气のよい日の昼間は、汗ばむほど暑いときもありますが、日差しのない曇りや雨の日はぐっと気温が下がり、肌寒く感じる場合があります。朝晩もずいぶん涼しくなって過ごしやすくなりましたが、気温の変化が大きいので体調をくずしやすい時期でもあります。最近、腹痛・下痢症状や胃痛などで保健室に来る生徒が多いです。その日の天候に注意して、衣服の調節を上手におこない体調を整えるようにしましょう。

◎汗をかいたらそのままにしないで、よくふきとりましょう！

タオルや着替えを用意しておきましょう。

◎下着や上着で調節しましょう！

下着や上着で上手に温度調節をしましょうね。

◎雨の日には靴下の替えやタオルをもってきましょう。

靴下が濡れているままだと、からだが冷えてきます。替えの靴下を用意しよう。

迷ったときは上着を着用して登校しよう。寒さはガマンしないようにネ。

10月10日は目の愛護デー



気になる
こんな
目の症状

目が赤い 	その原因は？ ●目にゴミや花粉、細菌などが入って、炎症を起こしている。 ●使いすぎで、目が疲れている。
目が乾く 	その原因は？ ●パソコンやゲームに熱中して、まばたきの回数が減っている。 ●室内の空気が乾燥している。
目が痛い 	その原因は？ ●目にゴミやホコリが入った。 ●目に傷がついている。 ●細菌に感染し、炎症が起こっている。
目がかゆい 	その原因は？ ●花粉などのアレルギー症状が起こっている。 ●細菌やウイルスに感染している。

気になる症状があるときは、まず、目を休めること！
症状が続くときや悪化してきたときには、眼科でみてもらいましょう。



♡思春期の健康なからだについて考えよう♡



《思春期のからだの特徴》

- ★ 身長が伸び体重が増える。
- ★ 性ホルモンの働きでからだの特徴がはっきりしてくる。

女子

体脂肪が増え（体を冷さないため）、ふっくらと丸みをおびた体型になる。



男子

筋肉量がだんだんと増え、がっちりした体型になる。



思春期に体型が変わるのは、自然なことですが、体の変化とともに心も大きく変化し気持ちが不安定になりがちです。体型の変化をうまく受け入れられずに、**不必要なダイエット**をしてしまう人がいますが、それはまちがっています。

体型の変化を「太った」と勘違いするのではなく、「おとなに近づいてきた」と受け止めて、変化（成長）をよろこびましょう。大事なことは、**食べ過ぎや運動不足にならないよう規則正しい生活を送ること**です。

急激やせの将来の影響は・・・

◆低栄養状態

- ・ 髪の毛のつやがなくなる
- ・ 爪がもろくなる

◆体力低下

- ・ 抵抗力が弱まり病気にかかりやすくなる。

◆貧血

- ・ からだがだるい
- ・ 疲れやすい
- ・ 動悸・息切れがする

◆女性ホルモンの低下

- ・ 生理不順や無月経
- ・ 骨量が低下する



摂取エネルギー（食べものからとるエネルギー）が消費エネルギー（体を動かして使うエネルギー）を上回った分は、“余分のエネルギー”として脂肪に変わり体内にたくわえられます。

これを繰り返していると、体内の脂肪の割合が多すぎる状態になります。運動不足も肥満の原因になりますが、特別なスポーツをしなくても、歩いたり階段を上り降りしたりすることで、消費エネルギーを増やすことができます。運動によってバランスよく筋肉ができれば、エネルギーの消費量も増えて、脂肪の燃えやすい体になりますよ。



エネルギーもバランスが肝心！！

摂取エネルギーと消費エネルギーがだいたい同じなら、体重が増えすぎることはありません。

◎3食のバランス 朝食：昼食：夕食：間食＝3：3：3：1

