

ほけんだより 9月

2021年9月24日
大阪市立田辺中学校
保 健 室

暑かった夏が終わり、朝夕が涼しくなってきました。東洋医学では「燥邪（そうじゃ）」といって大気の乾燥が招く皮膚のかさつきや鼻炎などの呼吸器の不調を言うそうです。夏に疲れた胃腸を整えて、大気の乾燥に気をつけた生活を送りましょう。

☆免疫力アップの生活習慣を身につけよう！☆

今月は“秋の過ごし方”について考えましょう。



その1. 天気予報をチェックしましょう。

朝夕と日中の寒暖差があるので、天気予報を確認して衣服の調節をしましょう。

肌寒い朝は、体温を下げないようにブレザーを着て登校しましょう。

また、気温が低い日は朝食に温かいものを摂取すると体温が身体の中からあがり免疫力もアップします。朝ごはんプラス1品でみそ汁やスープを摂りましょう。

その2. 部屋の湿度をチェックしましょう。

秋は涼しくなり過ごしやすい季節ですが、空気の乾燥が著しくなる時期でもあります。空気が乾燥すると、皮膚や髪がかさつき、口が乾きます。また、空気が乾燥しているので、くしゃみや咳などの不調が出てやすい時期です。

まずは、水分補給をしっかりとしましょう。夏でなくても水分不足になりやすいです。ポイントは、喉が渇いていなくても“こまめな水分補給”をすることです。

さて私たちの体から1日の呼吸で失われる水分はどのくらいでしょうか？

①300ml程度 ②400ml程度 ③500ml程度 答えは右下にあります。

また、お風呂上りの保湿や手洗いなどで乾燥している手の保湿にも気をつけましょう。

その3. 秋の旬菜で身体を元気にしよう！

- ・さつまいも（イモ類）…ビタミンCや食物繊維が豊富！また、カルシウムや鉄、カロチンなども多く含みます。おやつには大学芋や焼き芋がおすすめです。
- ・白菜……身体を温める作用があるので、風邪予防になります。とくに、白菜に芯のあたりにはビタミンCやカルシウム、鉄が含まれています。
- ・梨……9月から11月にかけてさまざまな種類の梨が収穫されます。乾燥する季節に身体を潤すくだものです。（食べすぎには注意、身体が冷えます）
- ・あずき…9月はお彼岸もあり、おはぎなどであずきを食べる機会がありますね。
あずきにはビタミンB1が多く含まれており、疲労物質の蓄積を防ぐ働きや利尿・便通を促す効果があります。
- ・ごま……良質なたんぱく質、ミネラルを豊富です。野菜の胡麻和えやお味噌汁に加えてはいかがでしょう。（ごまは、外皮が硬いので鉢ですつぶして食べるほうが消化に良いです）

カミナリから身を守ろう

光と官印関係

雷雲の広がりには10km以上

3.4km

安全な場所を知っておこう

雷から身を守る姿勢

しゃがみ

耳を
ふさぐ

頭をなるべく
低くしてしゃがむ

両足をとってお尻とひざは
地面につけない

安全な場所と危険な場所は？

安全な場所

危険な場所



コンクリート製の建物
や乗用車の中



樹木、電柱、
家の軒下など

☆こころの健康・・・松下 幸之助より☆

「感謝の心が高まれば高まるほど、それに正比例して幸福感が高まっていく。」

前に水分を摂取することです。

答え:②です。毎日、一定量の水分が体から出ていきます。1.1~1.5ℓくらいが尿や便によって、600mlくらいが汗によって排出されます。水分補給で大事なものは、のどが渴いたなと思