

# ほけんだより 7月

2022年 7月19日  
大阪市立田辺中学校  
保健室

暑い日は長居公園でも38℃が観測されていましたが、梅雨がもどってきて曇りの日や雨の日が続いています。湿度の高い日も熱中症になりやすいので気をつけて過ごしましょう。

もうすぐ夏休みが始まりますが、基本的な生活習慣を心がけましょう。とくに睡眠・食事・水分補給は元気に過ごすためには大事なことです。

## 推理してみよう 熱中症 になったのは どうして？

### テニス部のAさん

よく晴れた日にグラウンドで練習をしていました。ラリーの後、めまいと吐き気を訴えました。



#### 証言1

Aちゃん、先生の言う通り水分補給もこまめにしていたのに…

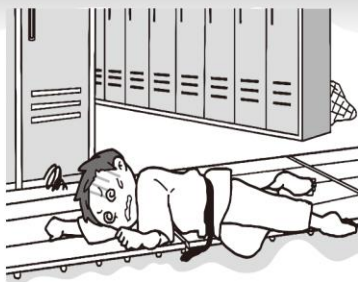
#### 証言2

グラウンドの温度計は35℃になってたよ

? 〇 ここから推理すると…

### 柔道部のBさん

朝から部活に参加しました。一日の練習を終えた後、更衣室で倒れて動けなくなっていました。



#### 証言1

僕はそんなに暑いと思わなかったんだけどな…

#### 証言2

そういえば、Bのやつなんだか  
かせ気味かもって言っていたよ

? 〇 ここから推理すると…

### サッカー部のCさん

試験期間明けの久々の練習で張り切っていました。ランニングの後、ふらつきでその場にうずくまってしまいました。



#### 証言1

最初から飛ばしてたし、調子がいいのかと思ってたのに…

#### 証言2

Cは勉強をがんばっていたから、  
試験期間中はほとんど基礎練習  
もしていなかったんだって

? 〇 ここから推理すると…

### あまりにも暑い日に 運動をしたから



気温35℃以上は熱中症になる危険が大きい状況です。天気予報では大丈夫でも、実際にスポーツを行う環境が危険な状態になっていないかどうかを見て判断しましょう。

### 体調不良で 無理をしたから



具合が悪いときに無理をすると、いつもなら問題ない条件下でも熱中症になってしまうことがあります。また、屋外だけでなく屋内でも熱中症は起こります。

### 休み明けで体が 慣れていなかったから



久しぶりのスポーツで熱中症になることも多いです。休み明けは無理のないところから始めて、徐々に体を負荷に慣れさせていきましょう。

## ☆免疫力アップの生活習慣:「たんぱく質について考えよう」☆

たんぱく質は私たちの筋肉、血液、臓器、皮膚など、からだをつくるもとになる栄養素です。筋肉をつくるのは“たんぱく質”だから、不足すると自分の筋肉がやせ細ってしまいます。(不足すると筋肉をつくることができないため)

たんぱく質といっても1種類ではなく、何種類ものたんぱく質が存在します。肌が乾燥したり炎症するのは、もしかしたらたんぱく質が不足しているのかもしれません。

また、不足すると人体を構成するたんぱく質が分解されて不足を補うため、体力や免疫力が低下します。中学生のみなさんが不足すると成長に影響を及ぼすことも…。

たんぱく質になる食べものを知って摂りましょう！

### たんぱく質のもとになる食べもの

- 【牛 肉】・・・豚肉と比べると、鉄分やビタミン B2（発育を促す働きがある）が豊富です。特にもも肉には鉄分が多く含まれています。
- 【鶏 肉】・・・肉質が柔らかく、消化によいです。またコレステロールの心配がありません。
- 【豚 肉】・・・ビタミン B1（疲労を回復する）が豊富です。ヒレ肉には多くの鉄分が含まれています。
- 【 魚 】・・・良質なたんぱく質で、肉類からはとりにくいビタミン A、ビタミン D（骨を健康に保つ）、ビタミン E（細胞の老化を防ぐ）が豊富です。また、DHA（記憶や学習など脳の働きを高める）を含む食材です。
- 【豆 腐】・・・「畑のお肉」と言われています。理由は動物性たんぱく質に似ているからです。ビタミン B 群、ビタミン E が豊富です。また、カルシウム、鉄分、カリウムを多く含む食材です。
- 【たまご】・・・良質のたんぱく質で栄養価が抜群です。ビタミン A（皮ふや粘膜、目の健康に働く）ビタミン B1、ビタミン B2、リン（骨や歯の形成に働く）、鉄分が含まれています。

《食べるポイント》同じ食材ばかりでなく、いろいろな食材をバランスよく摂ること！！

バランスよくの目安は 1 週間を通していろいろな食材を食べましょう！

## ☆こころの健康・・・安野 光雅(書籍:かんがえる子ども)より☆

『本を読む』ことと、『自分で考える』ことはつながっていると思います。  
『本を読むことは、自分の考え方を育てること』です。とにかく、子どもたちには、自分で考えるくせをつけてほしいと思います。だれか偉い人がいっていたからとか、テレビでいっていたからとか、判断を他人に任せるようではつまらないではありませんか。でも、自分で考えるためには、日ごろの訓練が必要です。頭がやわらかいうちに、たくさん本を読んで、世の中にはいろんな考えかたがあることを知りたいものです。」