ほけんだより7月

神辺東中学校　保健室

梅雨が明け、ムシムシと暑い季節がやってきました。まだ身体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症が多く発生する傾向があります。今のうちから生活習慣を見直し、予防に努めましょう！

さて、もうすぐ夏休みが始まります。勉強や部活動、家のお手伝いなど忙しいと思いますが、計画的に過ごしてくださいね。日頃から体調に不安がある人は、夏休みを利用して病院を受診しましょう。今年度の健康診断は全て終了し、受診のおすすめも配布しました。まだ、検査・治療に行っていない人は夏休み中に受診し、受診後は保健室へ結果を報告してください。

熱中症予防の3S

①Suimin（睡眠）

エアコンや扇風機を適度に使って**睡眠環境を整え**、寝ている間の熱中症を防ぎましょう。また、日々**ぐっすりと眠り体を十分休める**ことで翌日の熱中症を予防できます。通気性・吸水性の良い寝具や、氷枕などの使用もおすすめですよ。

②Syokuji（食事）

日頃から**バランスのよい食事**をとり、丈夫な体をつくりましょう。また、喉が渇いていなくても、**こまめに水分をとる**ことが大切です。普段の水分補給はお茶や水で十分と言われています。特に麦茶には、ナトリウムやカリウムといった汗をかいたときに不足するミネラルを多く含んでいます。

③Syakou（遮光）

帽子や日傘を利用して**直射日光を避け**ましょう。また、**なるべく日陰を選んで**歩いたり、活動したりすることを意識してみてください。首にタオルを掛けておくだけでも十分ガードできますよ。こまめな休息も重要！

夏バテ予防＆回復に！ビタミンB1レシピ

豚キムチそうめん

夏休みにチャレンジ！

☆材料（2人分）☆

	豚ロース薄切り肉	１００ｇ
	キムチ	４０ｇ
	そうめん	２束
	サラダ油	少々
A	だし汁	５カップ
A	しょうゆ	大さじ５
A	みりん	大さじ２

☆作り方☆

①鍋にＡを入れて火にかけ、つゆを作っておく。
②豚肉は食べやすい大きさに切る。
③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉とキムチを炒める。
④そうめんを表示時間通り茹でる。器に盛り、つゆをかけ、③をのせる。

ネギや刻み海苔をトッピングしてもおいしそうですね♪
ビタミンＢ１を多く含む豚肉と、**辛み成分で胃を刺激する唐辛子**を一緒に食べることで、糖質の代謝を促進し、疲労回復に繋がります。

被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！　と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。

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。汗臭くなるのは皮フ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は、こんな対策を。

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 NG。汗は蒸発するときに体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮フを湿らすと、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、ニオイに逆効果。汗腺が発達した人の汗の方が匂わないのです。
汗腺を発達させるには、
- **運動と入浴で普段から汗をかく**
- **冷房にあたりすぎない**

脳トレ☆チャレンジ

Q. なんと読むでしょう？

hair year

ヒント：大切なのは文字のサイズ

「自転車だから」は許されない！

スマホのながら運転・傘差し運転・信号無視・歩行者を妨げるような速度での運転など…、「自転車だから」と軽い気持ちでしていませんか？道路交通法の改正（２０１５年）で14項目の危険行為が決められ、罰則が厳しくなりました。危険運転を3年以内に２回以上繰り返すと講習を受けなければなりません（**講習料は６０００円**）。**14歳以上なら、全員対象**です。『罰則があるから』ではなく、『人に危害を加えない、自分を危険にさらさない』ためにも安全運転を。ルールを正しく理解し、自分の運転を改めて見直してみましょう。「知らなかった」では済みません。

#ミニ心理学

～自己暗示～

「なりたい自分」になる方法　性格を変えることは困難ですが、不可能ではありません。暗示心理学で有名なフランスのエミール・クーエ医師が発見したクーエの法則では「**意志と想像が一致したときには、その力は足し算ではなく、かけ算になる**」と言われています。自分が「こうしたい」という意志と、それが実現したときのイメージが一致すると、**実現の可能性が高くなる**という意味です。たとえば、「楽観的な人間になりたい」と思ったとき、「楽観的な人間になろう」という意志を持ち、楽観的な人間になったときの自分の姿を思い描くことで、**実現の可能性が驚くほど高まる**そうです。

私の座右の銘でもある「病は気から」は、言い換えれば「**元気も気から**」。これも自己暗示のひとつです。試験や大会前に「私は落ち着いている」とイメージすると、リラックスできるかもしれませんね♪