



神辺東中学校 保健室

待ちに待った夏休みがやってきました！年々夏の暑さが厳しくなっている気がします。水分補給はもちろん、生活リズムや体力づくりなど、夏を元気に乗り切るために意識してほしいことはたくさんあります。エアコンの効いた部屋でのんびりも良いですが、せっかくの時間を有意義に過ごしてみてください。

夏バテになりやすいのはこんな人

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たリ、ゲームをしつらしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜更かしをしてしまう

チェックがたくさんついた人ほど
夏バテの危険 **大!**

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げ過ぎないようにしましょう。

すっぱい食べ物で元気になるよ!

毎日、暑くて食べる気がしない…。そんなあなたにおすすめしたいのは、すっぱい食べ物。いろいろな効果があります!



食欲が増す

すっぱさのもとになる酸味が味覚や嗅覚を刺激し、食欲がアップします。

消化・吸収を助ける

お酢などに含まれる「酢酸」には、唾液や胃液を分泌する成分が。食べ物の消化・吸収を助けます。

疲労回復に役立つ

柑橘類の酸味の主な成分「クエン酸」には疲労を回復する効果があります。



きゅうりの中華風づけ☆レシピ

材料(4人分)		作り方	
きゅうり(輪切り)	3本	①Aを混ぜ合わせておく。 ②きゅうりは分量外の塩で揉み、水気をしぼる。 ③ボウルに②と黒ごまを入れて、①を和える。	
A	砂糖		小さじ1
	酢		大さじ1
	しょうゆ		大さじ1と1/2
	ごま油		小さじ1
黒ごま	小さじ1		

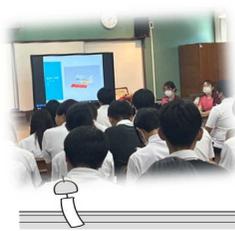
きゅうりは95%以上が水分で、夏の水分補給にもピッタリの野菜です。また、ビタミンやミネラルも含み、特にカルシウムの吸収を助けるビタミンKを多く含んでいます。

きゅうりは、**緑色が濃く、イボがとがってゴツゴツしたものを**選ぶと、みずみずしく新鮮でおいしいですよ!

福山市学校保健課 HP より

～命ってすごい。産まれるってすごい。～

7月7日(月)、3年生が「命の大切さ」について学びました。中国中央病院から2名の助産師さんが来られ、妊娠出産の奇跡や中学生が今から取り組むべき自立など、命の大切さにかかわる大切なお話をいただきました。生徒からは、「助産師さんはとても心強くて大切な存在だということが分かりました。」「改るなどの身体的暴力だけでなく、見ただけでは気付かないような暴力もあるのだと知り、とても怖く思いました。」「普段はあまり深く考えることのないテーマでしたが、大切なことばかりで多くの気付きがありました。」などの感想がありました。



これだけでも知って!

- 一番大切なのは自分自身
- 100%の避妊方法はない
- 中卒と高卒以上では平均年収に1.5倍以上の差がある
- 性行為同意年齢が13歳から16歳に引き上げられた
- 性について相談できる機関がある。



#ミニ心理学 ～依存症～

アルコールやタバコだけではない WHO(世界保健機関)は2019年、ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「**ゲーム障害**」を新たな疾病として認定しました。スマホやタブレット端末の普及に伴って**ゲーム依存**が広がり、世界各国で問題化していることが背景にあります。そもそも依存症とは、**過剰に何かを欲してしまい、それがないと不快な気持ちになる心の病**です。一度、自分の生活を振り返ってみましょう。誰もが陥ってしまう可能性があるのが「**依存症**」なのです。

依存症のサイン

- 毎日のようにそれをしてしまう
- やめたくてもやめられない
- それにハマることで、人間関係などに悪影響がでてきた
- 全体的に毎日が楽しくなくなってきた

依存症から抜け出すには

- 依存していることを自覚する
- 依存しているものから物理的に遠ざかる
- 強い依存であれば医療機関などに相談する

脳トレ☆チャレンジ

就職活動をする人が使う交通手段は、次のうちどれ?

①飛行機 ②船 ③車

ヒント: 空?海?陸?
7月号の答え: オオカミ少年(大紙小年)

今年の夏は・・・

↑ 夏休みの健康目標を考えてみましょう ↑

「毎朝決まった時間に起きる」、「毎日10分筋トレをする」、「虫歯の治療を終わらせる」、「自炊に挑戦する」…など、夏休みの過ごし方をイメージしながら考えてみてください。小さなことからコツコツと♪

メディア時間のリアル! 3時間以上が当たり前!?

「平日、1日に何時間くらいメディア(ゲーム、YouTube、TikTokなど)をしたり、見たりしていますか。」というアンケートをしました。自分の回答を覚えていますか?

集計の結果、神辺東中学校では半数以上の生徒が、1日に3時間以上メディアを使用していることがわかりました。【1日3時間】と聞いて、あなたは多いと感じますか?少ないと感じますか?ちなみに、【6時間以上】と答えた生徒も割以上いました。メディア時間が長すぎることで、睡眠時間に影響する可能性があります。睡眠不足や睡眠の質の低下は、脳・肌・目など身体の疲労が十分に回復できず、体調不良、ストレス増加、肌荒れ、視力の低下などにつながります。そのほかにも、SNSトラブルやながらスマホによる事故、メディア依存など、様々なリスクが考えられます。画面の外に目を向けることで、新しい発見ができるかもしれません。私も最近、デジタルデトックスにはまっています。ポーッと景色を見ながら電車で揺られたり、カフェでゆっくり本を読んだりするのも、楽しくおすすめです。体を動かすのも良いですね♪