



# ほけんだより9月

貝塚市立葛城小学校  
2015年9月1日

朝晩すこしずつ秋の気配がでてきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。  
熱中症の心配もあります。学校には**少し多めにお茶**を持ってくるようにしましょう。  
熱中症対策には、学校でも、下記のように指導しています。



- ①外に出るときは、必ず帽子をかぶる。
- ②汗ふきタオルを持ってくる。
- ③お茶を持ってくる。こまめに飲む。量を多めに。体重の3%の水分が失われると、運動能力や体温調節能力が低下します。運動による体重減少が2%をこえないように水分を補給しましょう。
- ④しんどくなり回復しない場合は、保護者に連絡をして迎えに来てもらう。回復したとしても、その日の運動は再開しない。
- ⑤早寝早起き・朝ごはんの指導をする。

熱中症には、**生活習慣**（睡眠不足・風邪・発熱・下痢などの体調不良など）が大きく関係しています。夏休みの間、変化していた生活時間のリズムを、学校のリズムに戻るように①まずは、就寝時間を早めに、②起床時間を早めにして、③必ず朝食を食べるようにして整えていきましょう。夜のブルーライトは、睡眠を妨げ、成長ホルモンの分泌を低下させるので、携帯電話やパソコンなどは、寝る2時間前までにしましょう。

学校では、朝の健康観察で児童の健康状態の把握に努めていますが、お家でも朝出かける前に健康チェックをしていただき、気をつけていきたいと思っておりますので、よろしくお願いします。



保健室にいますと、廊下から聞こえてきます。「けがをした時は、ちゃんと洗ってから保健室に行くんだよ。」低学年の子に高学年の子が話しています。しかし、時々、洗ってあげてしまうことも。「この子が、できるようになるためにも、やってあげるのではなくて見守ってあげてね。」という、みんな納得して見守ってくれています。その時の顔は、なんともいえないきりっとしたりしい顔で、お家の方にこっそり見せたいと思う顔ですよ。いつか、こっそり見てほしいです。

## けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!

● すりきず

きず口の汚れを水道の水で洗い流す

● きりきず

血が出ているところをキレイなハンカチで押さえる

● 鼻血

うつむいて小鼻をギュッとつまむ

● やけど

すぐに水道の水でよく冷やす



### 9月1日は防災の日

9月1日の日付は、1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。

家族で防災について、話し合っ、災害時の避難場所や非常用持出袋の確認をして、いざというときに備えましょう。

### 9月15日は敬老の日

多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日です。日頃の感謝を言葉にしましょう。



二測定（身長・体重）を行います。

- 9月8日（火）あゆみ
- 9月9日（水）中学年
- 9月10日（木）高学年
- 9月11日（金）低学年

体操服を持ってきてください



<注意>

髪型



身長を計測する際に、バーに当たるので、髪の毛が当たらない二つくりの髪型にしてください。

「安全で効果的な健康ダイエット」について大阪府立大学 吉武信二先生から教えていただきました。不必要なダイエットはしないでね。

まずは、通常行っていないダイエットについて教えていただきました。摂取制限のみのダイエットは、体の防御反応により脂肪が蓄積されて、リバウンドしてしまうことがあることや、過度のストレスから自律神経の障害がおこり、空腹にもかかわらず、食欲の神経伝達がうまくいかなくなり、身体は栄養を欲しているのに食べられない状態になってしまう摂食障害になる危険性があるそうです。

ダイエットにおいて重要なことは、何のためにウエイトコントロールを行うか本人が自覚する必要があることです。容姿・健康維持・検量パス？目的によって何をこんなコントロールするか異なります。体重の中の何をコントロールするかそれによって、体重の構成要素や蓄積、消費の仕組みをしっかりと理解して取り組む必要があります。

体重の構成要素の体重の中では、体液・水分が多くを占めます。水分・筋肉・脂肪は自分でコントロールできるが、容姿に関係するのは筋肉と脂肪です。一般的に健康増進やスタイルを目的としたウエイトコントロールは、体重ではなく、筋肉や脂肪量のコントロールが重要な意味を持ちます。筋肉は、運動・トレーニングで増え、不使用で減ります。脂肪は過剰栄養で増え、運動代謝で減ります。

食事と身体中のエネルギーの代謝の仕組みについて教えていただきました。効果的な脂肪原料のポイントは、①外部からの必要以上に脂肪酸を増やさない。タンパク質の多い食品で満腹感を心掛ける。早目の夕食と夜食の排除・量は朝>昼>夜②体内の皮下脂肪の転換率を下げるために皮下脂肪の分解率を上げる。アルコールの排除・カフェイン（脂肪分解作用）を効率的に摂取・間食の排除（血糖値が上昇し、インシュリンが分泌。身体が消費モードから蓄積モードになる。とくに夜食は睡眠中に大量の脂肪転換が起こる原因になる。）③体内でできるだけ脂肪酸をエネルギー源として燃焼させる。有酸素運動を行うと脂肪を燃焼させる比較的運動強度の低い運動を比較的長い時間継続する。④体内の筋肉量を増やし、基礎代謝量を上げる。筋肉への物理的な刺激→筋肉トレーニングなどの運動刺激・筋肉損傷・筋肉の材料となるたんぱく質の摂取→高たんぱく食・蛋白同化作用の促進→成長ホルモン、男性ホルモン分泌促進 とくに睡眠中に筋肉が作られるために、上記の①②③の条件を満たさないと効果は薄いので、注意してください。