



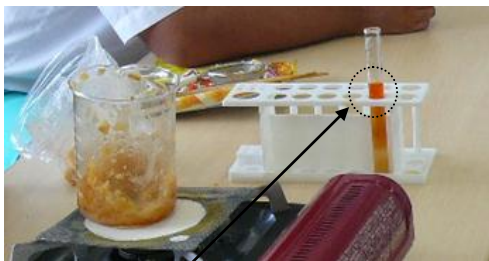
# 9月のほけんだより

平成24年9月24日  
和歌山大学教育学部附属特別支援学校  
養護教諭

最近、朝は空気が少し涼しく感じられるようになりましたが、昼間はまだまだ暑いですね。学校では運動会の練習が始まっています。この時期は食欲がわかなくなったり、汗を多くかいたりして、どうしても体調がくずれがちになります。いつもより水分を多めにとったり、家ではしっかり休養をとるなど夏バテにならないよう、気をつけましょう。

## 授業レポート：食べ物の油

子どもでも生活習慣病になる。食生活はすぐに変えられない。もっと自分の食事と健康に関心をもってもらいたい…そんな思いから栄養教諭の村上先生と一緒に、クラスにお邪魔して授業をしています。最近では2Sで「食べ物に含まれている油」について。みんなが大好きな唐揚げやフライドポテト、スナック菓子に含まれている油を抽出する実験もおこないました。



加熱するとこんなにたくさんの油がでてきました。みんなその量に驚いてましたね。1日に必要な油は標準的な3回の食事からほとんど摂っています。ということは、間食から摂る油はすべて体にとっては不要なもの。体脂肪として体についてしまいます。みんなが大好きな揚げ物ですが、健康のことを考えると家では週に2回位が目安ですね。

## 保護者の方に向けた こころのおはなし

最近、一部の生徒に体重測定ついでに、歯のチェックをしました。高校生で「朝はあまりみがかない。」「いつも夜みがいてない。」という生徒がいました。みがいたはずの歯が、見るからにヌルヌルして歯垢が残っている生徒もいます。「食べたらみがく」ことの習慣化、そしてみがき終わりに鏡で自分の歯をチェックすることの大切さを伝えていくところです。

10月には2回目の歯科検診があります。治療が必要という「お知らせ」をもらったなら受診してくださいね。口腔内カメラで自分の歯石を見せてくれる（←これはかなり衝撃的です！）歯科医院もあります。なんでも相談できる、かかりつけの歯科医院を見つけておくといいですね。

## まだまだ警戒を！熱中症

先日、岩出市の小学校で運動会の練習をした児童11人が熱中症になり、病院に搬送されました。運動中は水分補給、運動後も体調の変化に注意を向けることが大切です。

### リスクが高いのは？

12歳前後までは、汗をかいたり体温を調節する機能が十分に発達していません。また発熱、**大雨などで体調が悪い時や、肥満の人も熱中症にかかりやすいです。**農作業で安全対策のために**長袖を着たり厚着をする時**も体に熱がこもりやすくなります。



### どんな日危険？

気温があまり高くなくても湿度が高い日はいつもより注意が必要です。

### 観察ポイントは？

顔が赤く、ひどく汗をかいていたら涼しい場所で休む必要があります。意識がなければすぐに救急車を！

## ただ正しく水分補給しよう

熱中症予防にかかせない水分補給。間違った飲み方はしていませんか？

### どうして水分が必要？

激しい運動中は、体温が上がるのをふせぐために汗をかきます。水分補給しないと脱水になり、熱中症になります。また、水分をとることを我慢していると心臓からの血液量が減り、力を発揮できなくなります。



### スポーツドリンク、たくさん飲んで大丈夫？

急激に砂糖をたくさんとると、血液中の砂糖の量を下げるよう脳が命令を出し、逆に低血糖の状態になってしまいます。力が入らない、手足がふるえる、冷や汗が出る、ひどくなると意識がなくなって倒れてしまいます。スポーツ中でも飲みすぎはいけません。

### 何を飲むの？

激しい運動もしていないのに、スポーツドリンクを飲む必要はありません。スポーツドリンクは甘いので、余計にのどが渇いてまた飲む…ということを繰り返し、結果的に砂糖をとりすぎてしまいます。普段の生活での水分補給は水かお茶にしましょう。甘い飲み物は体が疲れた時にコップに1杯くらいがちょうどいいですね。

