



9月のほけんだより

平成23年9月6日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

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ります。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。

夏バテ撃退!

体のだるさ、食欲不振、下痢などが数日間続くようなら、それは夏バテの可能性がります。

原因は?

高温多湿な日や、冷房で急な温度変化を感じることで、脳が体温調節中枢が疲れてきて、その疲れが自律神経にも影響を及ぼします。食欲や睡眠、消化器、運動機能など、どの神経に強く影響が出るかは人それぞれなので、夏バテの症状も人によってちがいます。



27~28℃

予防は?

1. クーラーの設定温度と、外の気温との差を5度以内にする。温度差が大きいほど、出入りするたびに脳に負担がかかる。27~28度が理想的。



2. 冷たい物の取りすぎ注意。



胃や腸が冷えて活動が弱まり、食欲不振や栄養の吸収が鈍って栄養不足、下痢などになる。

夏バテ予防に効果的な食材が豚肉や刺身。糖質などがエネルギーになるのを助ける効果があるビタミンBがたくさん含まれている。



3. 睡眠と、三食きちんととる。

特に朝食抜きが重なるとう、夏バテの原因になりやすい。



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て、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やお茶にしましょう。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。



ハチ刺されの事故は8、9月に集中!

ハチに気をつけよう!



ハチがそばによったら

できるだけじっとして、ハチが飛びさるのを待ちましょう。手でふりはらうなど、すばい動きをするとハチは攻撃してくるおそれがあります。

ハチに刺されたときは

じんましん、吐き気、頭痛、腹痛などのアレルギー反応や、意識を失うなどの状態がなく、刺された場所の痛みやはれだけであれば命にかかわる心配はほとんどありません。傷口を氷のうなどで冷やすのが効果的。はれや痛みがひどい時には病院で症状を話し、薬を処方してもらいましょう。

保護者の方に向けた

ちょっとひと息...こころのおはなし

先日新聞記事で、夜10時以降に寝る乳幼児の夜更かし傾向に歯止めがかかる一方で早起きが増えた、とありました。子どもを預けて共働きをする夫婦が増えたことが一因ではないか、とのこと。親の生活リズムが子どもの生活リズムに反映していることがわかります。私の親も共働きで、小学生の頃は毎朝6時半起床、寝るのは9時前でした。朝は眠いの無理やり起こされ、夜は眠くないのに一斉消灯...。朝と夜は嫌いな時間でした。でも、無理やりでも早寝早起き生活をさせてもらっていたおかげか、現在は毎朝4時前に起きて夜10時までには寝るという生活パターンです。早起きすると朝に用事を片付けられる分、日中に時間を確保できるし、薄暗いうちから動いていると人より1日の時間を長く利用できている気がして、とって得をした気分になります。早く寝ているので実際起きている時間が人より長いわけではありませんが、「得をした」という気持ちが大切。朝起きるのが苦手なお子さんには、「朝起きたらできたての美味しい朝ごはんが食べられた」とか、「お家の人といつもよりたくさん会話ができて楽しかった」など、得した気分になれる仕掛けをつくってみるといいかもしれませんね。