

ほけんだより 5



★ さわやかな天気が続いていますね。新学期が始まってから、あっという間に1か月がたとうとしています。そしていよいよゴールデンウィークが始まります。家で過ごす時間が増えると、つつい生活リズムがくずれがちに…。規則正しい生活を送り、体と心を整えましょう。

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

朝ごはんを食べよう!

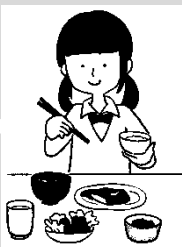
ガス欠だと車が走れないように、朝ごはんを食べないと、身体はうまく目覚めることも、調子よく働くこともできません。特に脳の働きへのダメージは大きいです。

朝ごはんを食べると

＊寝ている間に下がっていた体温が上がり、元気に

＊エネルギーを補充し、身体も脳も元気に動ける準備 OK

＊胃や腸が刺激されて、トイレの準備 OK



朝ごはんを食べないと

＊エネルギー不足で元気が出ない・身体がだるい…

＊エネルギー不足は、脳にも影響。イライラしたり、集中できなかったり…

＊体温も上がらず、貧血や腹痛等の原因にも!



★「理想の朝ごはん」に近づけるために…

ステップ1

ステップ2

ステップ3

まず、おにぎり1個、パン1枚、バナナ1本でもいいので食べる習慣を。

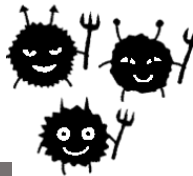
主食に、卵やみそ汁、スープ等をプラス。

さらに、野菜や果物、ヨーグルト等をプラス。



麻疹(はしか)ってどんな病気？

日本で感染報告が急増している麻疹。麻疹は、麻疹ウイルスによっておこる病気です。主に春から夏にかけて流行します。感染力が大変強い感染症です。



～症状の経過～

カタル期：38～39℃の発熱、鼻水、咳、結膜炎

- ・この段階が最も感染力が高い時期
- ・特徴的な口の中の白い斑点（コプリック斑）が現れる

発疹期：高熱（40℃前後）と全身への発疹拡大

- ・赤い発疹が、体幹・四肢へと広がる
- ・発熱が再上昇し、この時期が最も体調が悪くなる

回復期：発疹の消退と解熱

- ・合併症がなければ徐々に回復する
- ・免疫機能の低下が数週間～数ヶ月続く

麻しんは重篤な合併症を引き起こし、死亡することもある重大な感染症です。ワクチンで確実に予防できるため、接種を強く推奨されています。

そろそろ注意が必要ですよ！

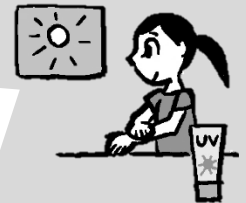
紫外線が強くなっていく時期です。紫外線をたくさん浴びすぎると、

- ① しわやしみなどの皮膚老化を早める
 - ② 将来、皮膚ガンを起こしやすくなる
 - ③ 目の病気(白内障、翼状片、網膜のメラノーマというガンなど)を起こしやすくなる
- ということがわかっています。

紫外線の浴びすぎを防ぐために…

- ・日陰を積極的に利用する。
- ・帽子や衣服で覆う。
帽子のつばが 7センチ あれば約 60% の紫外線をカットできます！
- ・日焼け止めを使う。

曇りでも晴天の約 80% の紫外線が出ていますので対策が必要です！



春の熱中症に要注意！

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

こんな日は熱中症に注意

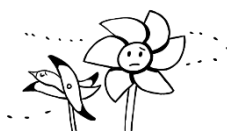
暑さが本格化する前の時期は、体が暑さに慣れていないので、それほど高い気温でなくても、熱中症を発症することがあります。また、湿度が高いときや風がない室内などでも、汗は気化しづらく熱中症になることがあります。



高温・多湿のとき



風がないとき



急に暑くなったとき

