

# ほけんだより 8月号

令和5年8月22日  
南相馬市立小高中学校  
保健室

**今月の保健目標**  
生活を振り返り  
夏季の健康生活の  
仕方を身につけよう



32日間の夏休みが終わり、今日から2学期が始まります。夏休み中も、規則正しい生活リズムで、元気に過ごすことができましたか？2学期は85日間あります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、けが無く健康第一で過ごしましょう。

## 8月31日は 野菜の日 ~食事から健康に~ 夏野菜を食べよう!

8月31日は**831**と読めることから「野菜の日」です。野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいて、毎日の食事に欠かせないものです。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。旬の野菜を食べて、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

<b>かぼちゃ</b> ビタミンC・E、 カロテン（ビタミンA） →免疫カアップ、美容	<b>ピーマン</b> カプサイシン、 ビタミンP→新陳代謝を 促す、血管を丈夫にする	<b>きゅうり</b> カリウム、 ビタミンC→余分な塩分を 排出する、利尿作用
<b>トマト</b> ビタミンC・E、 カロテン（ビタミンA） →免疫カアップ、美容	<b>とうもろこし</b> ビタミンB <sub>1</sub> ・B <sub>2</sub> 、 食物繊維 →疲労回復、便秘解消	<b>しょうが</b> をプラス しょうがの香りは食欲を高めてくれます。また胃腸の働きをよくして、消化不良を予防するので、薬味でちよい足しはオススメです。
<b>なす</b> ポリフェノール、 カリウム →がん予防、体を冷やす	<b>枝豆</b> ビタミンB <sub>1</sub> ・B <sub>2</sub> 、 カルシウム、鉄分 →疲労回復、貧血防止	<b>梅干し</b> をプラス 酸っぱさのもとクエン酸が、疲れの原因になる乳酸を体の外に出してくれます。抗菌作用もあるので食中毒の予防にも。

**地場産物を食べて 地産地消!**

野菜直売

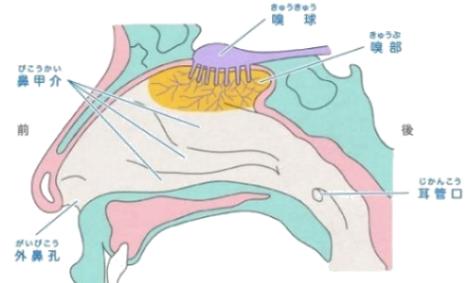
## 自律・創造・協働 暑い夏を乗り切るために 生活リズムを整えよう!

体内時計のリズムが乱れると、体調を崩しやすくなります。早寝早起きを心がけ、睡眠時間を確保しましょう。しっかり睡眠をとることで、記憶の整理や定着をすることができます。運動不足やゲームやスマホの使い過ぎは、睡眠不足にも繋がるため注意しましょう。朝はカーテンを開けて陽の光を浴びながら朝食を食べることが重要です。太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、乱れた生活リズムを整えることができます。食事、運動、睡眠で生活リズムを整えましょう。

<b>運動</b> 	<b>睡眠・休養</b> 
<b>食事</b> 	

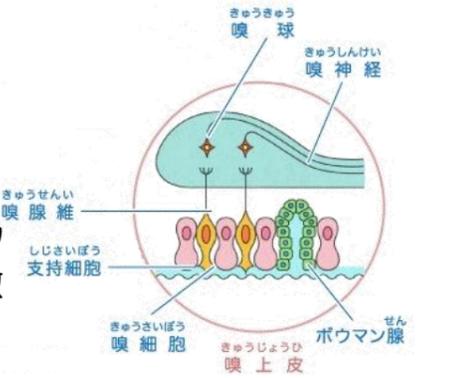
## 8月7日は鼻の日 / 鼻の仕組みを知っていますか?

8月7日は、**87**の語呂合わせから日本耳鼻咽喉科が「鼻の日」に制定しています。鼻はにおいを感じたり、呼吸をしたりするために大切な器官です。その他にも、空気の中のチリやゴミ、ウイルスなどが体の中に入るのを防いだり、体に入ってくる空気の湿度や温度を調節したりして、肺に負担がかからないようにしています。



## においを感じるのはなぜ?

においのあるガスや煙が鼻腔に入ると、嗅部にあるボウマン腺の分泌液に溶かされ、においを感じる嗅細胞を刺激し、神経を通して脳に伝えられることでにおいを感じます。



## どうしてくしゃみは出るの?

鼻の粘膜にゴミやウイルスなどが付くと、その刺激が神経を通じて呼吸に使われる筋肉に伝わり、緊張させます。筋肉の緊張がピークになると空気が吸い込まれ、緊張が一気にゆるむと空気が勢い良く押し出され、くしゃみが出ます。



## 鼻血がでたらどうする?

鼻血は、鼻の入口部から1~1.5cmぐらいのキーゼルバツハ部位と呼ばれる鼻中隔の粘膜から出ることが多いです。鼻血が出たら首の後ろを叩いたり、あおむけになったりするのはいけません。少し前かがみになりながら、人差し指と親指で鼻翼部をつまみ、血が止まるまで待ちます。30分以上出血が止まらない場合は、鼻の奥から出血している可能性があるため、病院受診をしましょう。

## 鼻クイズに挑戦! ~誰の鼻?~



答えは裏面→