

# 健康タイムズ

平成 29 年 2 月 27 日

伊勢原中学校

保健室



2月ももう終わろうとしています。まだ寒い日もありますが、少しずつ春が近づいているようですね。春には新学期、新学年がやってきます。今の学年で過ごす時間もあと少しで終わりですから、残りの日々を大切に活動してほしいと思います。

元気に学校生活を送るには心と体の健康が何よりも大切です。よく保健室でも「ストレスが・・・」という声を聞きます。ストレスはやる気のもとになったりする良い面もありますが、ストレスが大きすぎたり、長く続いたりすると心や体の調子が悪くなることもあります。

心配なことがあれば、おうちの方や先生たちにお話してくださいね。

## インフルエンザ まだ要注意！！

先週あたりからインフルエンザの流行は落ち着いているようですが、まだまだ油断はできません。引き続き、予防に努めましょう！

### 重要ポイント

### インフルエンザかも！

◎ 38℃以上の高熱がある

◎ 全身の強い症状がある  
(だるさ、寒気、関節痛)

★症状が出た場合は速やかに受診してください。

\*そのほかにもかぜ症状(せきやくしゃみ、のどの痛み)がでることも多くあります。

★★★★

いつも  
心がけよう

★★★★

手洗いうがい



バランスの良い食事



生活リズムを整える



つらい症状があるときは、お医者さんに相談しよ。

## 花粉症の季節です！ 準備は大丈夫ですか？

### 花粉を防ぐアイテム

#### メガネ

広くカバーできるゴーグルタイプがおすすめですが、メガネでも効果がありますよ。

#### 帽子

外気に触れている髪(頭皮)は花粉がつきやすいです。髪が長い人はまとめると良いです。

#### マスク

鼻・のどから入る花粉をカット！かぜ予防のときと同じで、すきまが無いようにつけます。

#### コート

表面がツルツルした素材がおすすめです。外から家に入るときは、コートを払って花粉を落としましょう。

### 花粉症とかぜを見分けるには

花粉症とかぜが流行る季節は重なっており、どちらもくしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状がみられます。では、その見分け方は？

- ◎くしゃみ→花粉症は連続して出る。
- ◎鼻水→サラサラと水っぽいのが花粉症で、かぜでは粘度の高い鼻水が出る。
- ◎鼻づまり→かぜに比べて、花粉症の鼻づまりはがんで長引く。
- ◎その他の症状→花粉症の場合は目のかゆみや充血などがみられる。かぜでは発熱やのどの痛みなどがみられる。
- ◎期間→かぜは1週間ほどで治るが、花粉症は花粉が飛散している間は持続。

# 骨太に生きよう！！

2年生は、去年の10月に、伊勢原市の栄養士さんと保健師さんから骨量（骨密度）測定と、栄養の授業を受けましたね。

骨量を増やせるのは10代がピークといわれており、20代から骨量はだんだん減っていきまいます。

まさに、骨にとって、**今！**が大切な時期です。骨が健康であることは一生の健康につながります。

今年度、授業を受けた2年生はもちろん、1年生・3年生も骨の健康のために出来ることを考えてみましょう。



骨量を増やすには、  
「十代」がチャンス！

## 骨太にするには・・・

加工食品やインスタント食品に含まれるリンは、カルシウムの吸収をさまたげます。とりすぎに注意しましょう！

### ★ポイント① バランスの良い食事を取る

好き嫌いが多かったり、食事を抜いたりすることが多いと、骨量を十分に増やせません。

#### ★カルシウムを多く含む食品を食べる

食品名	1回に使う量	
	めやすの量	含有量(mg)
牛乳(普通)	1本	227
とうふ(もめん)	1/2丁(約150g)	180
プロセスチーズ	1cm厚さ1枚(約20g)	166
ヨーグルト(プレーン)	1/2カップ(約100g)	120
こまつな	約1/4束(約70g)	119
ひじき	煮もの1食分(約8g)	112
しらす干し	大さじ2(約9g)	47
いわし(まいわし)	中1尾(約66g)	46
なっとう	小1パック(約50g)	45
あじ(まあじ)	中1尾(約100g)	27

#### ★ビタミンDを含む食品を食べる

カルシウムは体に吸収されにくい栄養素です。ビタミンDと一緒に取ることで、カルシウムの吸収を助けてくれます。



### ★ポイント② 適度な運動を

体を動かし骨を刺激することで、骨が強くなります。また、バレーボールやバスケットボールなど、ジャンプする動きで骨に“圧”をかける運動がより効果があります。歩く、階段の上り下りなどでもよいです。

### ★ポイント③ 日光に当たる

体は日光にあると体内でビタミンDを作り、カルシウムの吸収を助けてくれます。



2年生は2月2日に「いのちのはなし」講演会がありました。色々な気持ちを持ってくれたようですね。多かった感想は「自分の命は奇跡なのだ、だから命を大切にしよう」です。  
みなさんは、ひとりひとりが奇跡の連続を通じて生まれてきた貴重な存在です。どうか自分を大切に毎日をすごしてください。