

# ほけんたより9月

大津市立真野小学校 保健室

2019（令和元）年9月

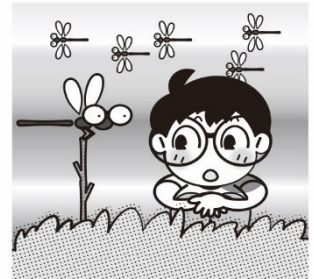
保護者の方へ

夏休みが終わり、いよいよ2学期の始まりです。

今年の夏も厳しい暑さが続きましたが、元気に過ごされていましたか？

9月はまだまだ暑さが心配です。

子どもたちが元気に学習、活動ができるようにご家庭の協力をよろしく  
お願いします。



まだまだ熱中症に注意!



## 熱中症予防のポイント！！

- ①朝ごはんはしっかり食べる
- ②十分に睡眠をとる。
- ③発熱・下痢などの体調不良時や回復直後は無理をさせない。

### ④必ず十分な量の水分を学校に持たせる

下校時にもお茶が残っているくらいにしてください。

## 熱中症予防のための「朝ごはん」

### 貝だくさんの「おみそ汁」「スープ」はいかが？

お子さんは、毎日朝ごはんを食べていますか？食事はご存じのとおり、栄養バランスを考えて摂ることが大事です。

特に子どもにとっての食事は「エネルギー」になるだけでなく、健康的な成長や発達にとって欠かせません。しかし、保健室に来る子どもたちの問診でけっこう多い「朝食」は、「ごはんだけ」「パンだけ」という回答です。

熱中症予防の観点からこのようなメニューをおすすめします！



おみそ汁やスープは野菜や豆腐、お肉類、玉子、海藻など、朝食に不足しがちな栄養を摂りやすくしてくれます。

また、水分や塩分も含んでいます。

晩ご飯で食べたスープの残りでもかまいません（ただし、腐らないように保管には注意してください）。しっかり、栄養と水分を摂って、登校させてください。

## 処暑(しよしょ)から白露(はくろ)へ

まだまだ夏の暑さは続いています。こよみの上では8月8日が「立秋」で8月23日頃から「処暑」、そして9月8日頃には「白露」となり、秋がだんだん深まっていく時期になります。

処暑は、暑さも少しずつ和らぎ、朝晩が涼しくなってきた風にも秋の気配を感じ、白露は、草木に白い露が見られるようになっていわれています。

季節の変わり目に入るので、身体もだんだんそれに合うように調整する必要があります。まず、一番に気をつけたいのが「睡眠時間」です(下の「成長ホルモン」の話も読んでください)。「早寝早起き」を心がけて夏の疲れをとるようにしてください。

また、「秋」に向けては「乾燥」が気になる季節になります。

身体の中では「肺」が影響を受けやすいです。

東洋医学的な視点で「肺」は「呼吸」するところだけではなく、「水分代謝」や体温調節「免疫機能」なども影響があるといわれています。

「肺」を養う食べ物として「白いもの」や「辛み」のあるものが挙げられます。

大根・ねぎ・レンコン・かぶ・もち米・白ごまや果物のなし・柿ぶどうといった旬のものを食べるのもいいです。

また、「さんま」はこれからが旬です。

旬の食べ物はその季節に必要な栄養を補ってくれるとも聞きます。

秋の味覚を楽しみながら、ご家族のみなさんが健康で過ごせますように。



## 「成長ホルモン」で身体の修復を・・・

「成長ホルモン」ってどこかで聞いたことはある・・・という方も多いのではないのでしょうか？「寝ていると出てくるホルモン」とか「これで身長が伸びる」という話を聞いたことがあるかもしれません。

この「成長ホルモン」。身体の「細胞修復」や「疲労回復」という大切な役目もあります。

成長ホルモンは睡眠中に出てくるホルモンで、22時から2時の時間が分泌のゴールデンタイムと言われています(諸説あります)、有名なのは「成長を促すホルモン」作用です。しかし、修復や回復の作用もあるので、子どもだけでなく、大人にとっても大切なホルモンなのです。疲れは、身体症状だけでなく、集中力の欠如やイライラ、不機嫌などの原因にもなります。子どもたちが、学校生活を有意義に過ごせるよう、気をつけてください。