

ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No. 5

2024年7月

かしこいからだ と タフな心を

1,2年生は明日から(3年生はあと1週間の補充授業を経て)、まちにまった夏休みが始まります。怒涛のように駆け抜けた4~7月。この夏休みは少し自分なりの時間を取り戻し、体もこころもリフレッシュする時間を作ってください。今年も酷暑となりそうですが、暑さを吹き飛ばすくらいの充実した夏になりますように。

あなたの健康状態はいかがでしたか？

4月~6月にかけて実施した健康診断の結果をまとめたものを、全員に懇談期間にお渡ししています。保護者の方と一緒に、結果を確認してください。所見があり、受診が必要(内科、眼科、歯科など)な人には、すでに結果のお知らせを渡しています。夏休みは受診するチャンスです。早めに治療を済ませておきましょう。

6月の歯科健診の結果は、上級生ほど歯がきれいな人が多かったです

う歯(C)罹患率

1年生 9.1%

2年生 6.9%

3年生 3.9%

全校生徒 6.7%

(昨年度7.5%)

今年度のう歯の罹患状況をみると、昨年と比べてさらに歯がきれいな状態の人が増えていました。また例年学年が上がるにつれ、う歯罹患率が高くなる傾向があるのですが、今年の3年生は、う歯のある人が本当に少なかったです。ただ、う歯になる手前の歯(CO)は2,3年生も多かったので(15%ほど)、油断しないように、引き続き歯磨きをしっかり行ってください。



キラーン

夏バテを防ぐためにしっかりごはんを食べよう



夏は、つい、口当たりの良いあっさりした食べ物が多くなりがち。冷たい飲み物を取りすぎて胃腸が弱り、食欲が落ちることもあるかもしれません。そんな夏こそ、栄養価の高い食材を摂って夏バテを防ぎましょう。

疲労回復にはお肉！

部活などで運動量の多い人は、良質のたんぱく質を取りましょう。特にお勧めのお肉はこれ！

鶏の胸肉



鶏の胸肉には、体を疲れにくくさせ、疲労回復に効果があるといわれる「イミダペプチド」が豊富です。値段が安いのも魅力的。含有量は鶏肉より落ちますが、「豚モモ肉」「カツオ」「マグロ」にもイミダペプチドは多く含まれています。

豚肉



疲労回復に重要な役割を果たす「ビタミンB1」が、豚肉には多く含まれています。その量は牛肉の10倍。ニンニク、ニラ、玉ねぎなどと食べると吸収率がぐんとアップ！また、クエン酸と一緒に取れば疲労回復効果も高まります。レモンなどの柑橘類や梅干し、トマト、酢などに含まれます。



- 納豆 ○オクラ ○山芋 ○なめこ
- モズク ○モロヘイヤ

これらの食材の共通点は、ネバネバしていること。実はこのネバネバは、水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。ねばねばした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし腸内環境も整えてくれます。

ネバネバが苦手でありあまり食べない人もいるかもしれませんが、夏バテ予防に、食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。



猛暑が続きます 熱中症警戒アラートが発表されたら…

普段以上に「熱中症対策」を実践！

- のどが渇く前に、こまめに水分補給を。
- 適度に塩分も取りましょう。
- 朝ご飯をしっかりとりましょう。空腹での活動は危険です。



暑さ指数(WBGT)を確認

○屋外で活動する部には暑さ指数計を各部に配布しています。体育館フロアには1,2階に設置しています。気温だけでなく、湿度なども考慮した暑さ指数を参考に活動しましょう。

体調が悪いときは、無理をしない



- 寝不足で活動するのは熱中症のリスクが高まります。
- 風邪気味や、体調不良の場合も、無理をせず活動を控えましょう。

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう



- 不要不急の外出は控えましょう。
- 昼夜を問わず、エアコンなどを使用して、部屋の温度を調整しましょう。



2024 の本格的な夏がやってきた!

「夏休み」。素敵な響きです。なにかワクワクする計画を立てていますか。部活動に、遊びに、旅行に、趣味に、勉強に、やりたいことが沢山ある人は、欲張って全部やっちゃいましょう。ゆるく過ごすのもよし、熱く過ごすのもよし。これだけはやる!というものを決めて、自分でしっかりハンドルを握って、よい夏を過ごしてください。

さて、次の「休暇中の心得」をちょっと読んでみてください。

休暇中の心得

- 一、イヨイヨ^{タン}楽シイ^{ナツスミ}夏休ガ来タ。悪イコトサヘシナケレバ^{フル}何ヲシテ暮シテモヨイ。^{オニ}
- 二、ウント遊^{アソブ}ンデ勉強ヲシテ見タクナツタ時オサラヒラ^{トキ}スルガヨイ。
- 三、野ニモ、山ニモ、川ニモ、海ニモ其ノ他^{ホカ}トコニ行ツテモ、^{ベンキヤウ}勉強ノ材料ガタクサンアル。ソレ等ニツイテシラベテ見^ミルノガ本當ノ勉強^{ベンキヤウ}デアル。^{ホントウ}
- 四、手工^{シユウコウ}ノ自由制作ヲシタリ、オモチヤヲ工夫^{クフウ}シテコシラヘタリスルコトハ面白イコトデアル。^{オモシロ}
- 五、植物ヲ栽培シタリ、マタ採集シテ、オシ葉ヲコシラエタリ、^{ドクツツ}動物ヲ飼育シタリスルコトモヨイ作業^{サゲフ}デアル。^{シヨクツツ}
- 六、旅行ヲシタ時ハ其ノ地方ノ産物ヤ絵葉書^{エハガキ}ナドヲ集メタリスルガヨイ。^{アツ}
- 七、種々^{シユジュ}ノ品物ニツイテ、ソノ制作順序ヲシラベタリ、原料ヲ^{ゲンレウ}集メタリ物價表ヲコシラヘタリスルコトモ有益^{イウエキ}ナコトデアル。^{アツ}
- 八、休中シラベタコトガラヤ、制作シタモノヤ、集メタモノナ^{アツ}ドハ、大切^{タイセツ}ニ残シテ置イテ、休後学校ニ開カレル陳列會ニ^{チンレツウイ}出品シ合フノハ^{ヒラ}樂シイコトデアル。^{ヤスマチユウ}
- 九、登山ヲシタリ、水泳ニ行ツタリ、遠足ヲシタリシテ、體ヲキ^{カラダ}タヘルコトモヨイコトデアル。^{エンソク}
- 十、綴リ方^{ツヅ}ノヨイ材料ヲヨク見ツケテ置クコトモ忘レテハナラヌ。^{ワス}
- 十一、キメラレターツノオ手伝イヲ元氣ヲ出シテヤリトホサネバ^{ゲンキ}ナラヌ。^ダ
- 十二、シテハナラヌ悪イコトハ^{ワル}
 - 1 朝寝、夜遊。^{アサネ}
 - 2 カケゴト遊。^{アソビ}
 - 3 ムダナ金ツカイ。^{カネ}
 - 4 アブナイ遊^{アソビ} (子供バカリデ水泳ニ行クナ)^{コトモ}
 - 5 不養生^{フヤウシヤウ} (不潔、飲食、寝冷え)^{ネビ}
 - 6 ケンクワ (兄弟、友ダチ)^{キヤウダイ}
 - 7 スナホテナイ行 (目上ノ人ノイヒツケ)^{オコナヒ}

これはいつの時代のものだと思いますか?

実は、大正11年8月に神戸の二宮尋常小学校で配られたものだそうです。当時の子どもたちが、海や山や川や野山を真っ黒になって日が暮れるまで駆け回り、自主的に勉強もして、のびのびと過ごす様子が目に浮かびます。子どもを信頼して見守る大人の姿も素敵です。夏休みを心待ちにするのは、昔も今も、大人も子どもも変わらないですね。

「受験生に夏休みはない」と思っている3年生もいるかもしれませんが、高3の夏は一生の中でも最も思い出に残る夏休みになるはずです。夏が終わった後に、自分なりによくやった! いい日々が過ごせた! と言えるような夏休みになるよう、応援しています。



頑張リスギテ
疲レテハナラヌ
疲レナイヨウニ
頑張ルガヨイ
By 保健室

こころの器

思春期は、子どもから大人になる時期で、体だけでなく、こころにもいろいろな変化が起こってきます。こころが大人になるってどういうことでしょうか。

- 自分の感情をうまくコントロールできるようになること
- 自分の行動に責任が持てるようになること
- 相手の立場になって考えられるようになること
- 自分の気持ちや考えを言葉にして伝えられること

などでしょうか。思春期は、自分らしさも大事にしながら、大人になるために模索していく時期といえます。

でもこうしたことが誰でもすぐに上手にできるわけではありません。高校生の時期は理想の自分と現実の自分の差にイライラしたり、落ち込んだり、つらい気持ちになって、感情のコントロールがうまくできないこともよくあります。そんな時、身近な人や物に訳もなく当たってみたり、人と会いたくなくなったりするかもしれません。また、みんなといつも寂しさを感じたり、人の目を気にして疲れたり、自分のことが嫌いになったりするかもしれません。

こころの悩みにはこれが正解!というものはありません。唯一の正解がないからこそ、自分なりに納得する答えや、自分らしいやり方を見つけていけばよいのです。でもそういう作業には時間がかかるものですし、自分の狭い考えだけではうまくいかないことも多いでしょう。だからこそ、友人や先輩や大人と関わって、いろんな考えに刺激を受けてください。本を読んだり、映画を見たり、初めての場所を訪れたり、新しい世界に触れてみてください。時間と気持ちに余裕のある夏休みは、大いにアンテナを広げるチャンスです。

たくさんご飯を食べて体が大きくなるように、悩んだり、失敗したり、経験を積んだりすることで、こころの器も大きく育てることがができます。

****8~9月のスクールカウンセラー来校日****

- 西澤カウンセラー 8月27日(火) 9月24日(火)
- 伊東カウンセラー 8月30日(金) 9月19日(木)

予約は保健室 元木まで