

保健だより 7月

令和元年7月4日
大和市立つきみ野中学校
保健室

いよいよ夏本番。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。健康なからだづくりの基本は、バランスの良い食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですずっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。そして、こまめな水分補給と休憩も忘れないようにしましょう！



夏の冷え性に注意！

夏は熱中症に注意することと合わせて、からだの冷えも起こりやすく、体調不良の原因になります。からだの冷やし過ぎに注意し、健康に夏を乗り切りましょう！

【夏の冷え性チェック】

- 顔はほてるのに、腰から下は冷える
- 肩こりや頭痛がある
- 手足がむくむ
- 下痢、便秘をしがち



…こんな症状があったら、夏の冷え性かもしれません！

【からだの外側からの冷え】

エアコンで冷えすぎた部屋と、暑い室外との気温差で、自律神経のバランスは乱れがちになります。その乱れから血行が悪くなり、冷えを感じるようになります。また、エアコンの効いた部屋にずっとこもっていても、からだは冷えてしまいます。

☆予防と対策

- ・室内と室外の温度差は5度以内にしましょう。
- ・お風呂はシャワーで済ませず、湯船につかりましょう。
- ・エアコンの効きすぎた部屋では、くつ下や長袖の上着で保温しましょう。

特に教室はエアコンの効きにムラがあるので、自分の服装で調節できるようにしましょう。

【からだの内側からの冷え】

つつい冷たいものばかり食べていませんか？暑い日には冷たいものばかり食べたくなってしまうますが、これがからだを冷やす大きな原因になります。

☆予防と対策

- ・飲みものは冷たいものを飲み過ぎないようにしましょう。
- ・夏野菜はからだを冷やす効果があるので、温野菜にすることがおすすめです。
- ・ビタミンEを多く含むものは、血行を良くして冷えを改善します。

夏野菜

なす・きゅうり・トマト・レタス など

ビタミンEを含む食品

かぼちゃ・アボカド・うなぎ・ナッツ など

保健室からのお願い

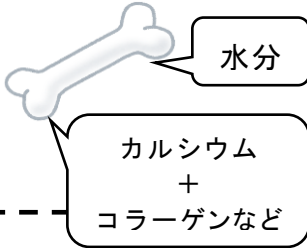
今年度の健康診断がすべて終了しました。健康診断の結果、受診の必要がある生徒には「健康診断のお知らせ」を配付しています。夏休みを利用してぜひ、受診してください。
(小児医療証は中学生までの特権です…)



骨を丈夫にするには？

最近、骨折をしてしまう人が増えています。中学生の皆さんのからだは成長途中で、骨を太く、丈夫に育てているところです。骨折を予防するには普段から骨を丈夫に育てることが必要不可欠です。今回は骨の仕組みと骨を丈夫にする方法を紹介します。

【骨の成分は？】



骨の成分は半分くらいが水で、もう半分がカルシウムやコラーゲンなどです。コラーゲンは骨に適度な弾力を持たせます。カルシウムだけでも骨はかたくなりますが、もろくなります。カルシウムとコラーゲンがバランスよく合わさると、骨に硬さだけでなく弾力もできて、折れにくくなります。

【骨の成長】

成長期の骨のはし（骨端）には、「骨端軟骨（こったんなんこつ）」と呼ばれる組織があります。骨がのびるときにはこの骨端軟骨が増殖して、かたい骨にかわることで、骨は成長していきます。この骨端軟骨では、骨をつくる「骨芽細胞（こつがさいぼう）」と、骨を吸収して、壊す「破骨細胞（はこつさいぼう）」という細胞が働いています。骨芽細胞が骨を伸ばし、太くし、破骨細胞が要らないところを削り、整えることで骨が成長していきます。

女性は16歳ごろ、男性は18歳ごろに骨端軟骨がなくなり、大人の骨格になります。また、大人の骨の数（約200個）は赤ちゃんのころの骨の数（約300個）より、少なくなります。これは成長していく中で、骨端軟骨と骨端軟骨がくっついて、ひとつになる骨があるからです。

【骨を丈夫にするには「栄養」と「運動」！】



○必要な栄養

有名な「カルシウム」の他には「コラーゲン」とその合成をサポートする「ビタミンC」、カルシウムの吸収を高める「ビタミンD」などが必須です。

からだのカルシウムの99%は、骨の中にたくわえられています。からだのほかの部分でカルシウムが必要になると、破骨細胞が必要に応じて骨のカルシウムを溶かして供給します。

体内にカルシウムが足りなくなると、破骨細胞の働きが骨芽細胞よりも活発になり、骨からどんどんカルシウムがとけだして、骨はもろくなっています。からだは自分でカルシウムを作り出すことはできません。カルシウム不足を防いで、丈夫な骨が作られるためには、私たちは食べ物からカルシウムを補う必要があります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、日の光を浴びることでからだの中で作ることも出来ます。1日1時間ほど太陽の光を浴びると良いです。

○運動

丈夫な骨が作られるためには、骨に外からの力（負荷）があたえられることも大切だと考えられています。それは運動や重力によって骨に負荷がくわえられると、破骨細胞の働きが抑えられて骨芽細胞の働きが活性化されるからです。宇宙飛行士は宇宙にいる間、必ず運動を行っています。これは筋肉の衰えを防ぐためだけでなく、無重力状態の宇宙では骨への負荷が少なくなり、骨芽細胞の働きが低下して、骨がもろくなってしまふことを防ぐ目的もあります。



骨の量が増えるピークは20歳ごろまで！

今のうちに丈夫な骨をつくっておこう！

