

# ほけんだより 9月

神明中保健室(海谷美子代) R4.9.2

みなさん今年の夏休みはどうでしたか？充実した日々を送りましたか？休みが始まると日時は40日もあると思っていた人も終わってしまうとあ、という間に過ぎてしまふと感じているのではないでしょうか。

さあ、新学期がスタートしました。長い休みのあと的新学期は生活のペースを取り戻すのがちと大変だと思います。何もかも全部元気張っちゃんとしようと心も体も疲れてしまいます。少しづつ学校生活のペースを取り戻していくましょう。

新学期も保健室からみんなを応援しています。



## 報告お願いします！

☆ 夏休み中に部活動中にケガをして専門医と受診した人は必ず部活動の先生や担任の先生に報告してください。受診した病院に出してもう書類は保健室にありますので取りに来てください。

☆ 休みに入りながら、新型コロナが陽性となり、療養している人で、まだ学校に連絡していない人は担任の先生に伝えてくださいね。

☆ その他、夏休み中に定期検査や春の健康診断の結果で受診した人は結果を学校に出てください。よしくお願いします。



## どうしてここが内出血？

捻挫や肉離れなどのけがをして数日経つと皮膚の色が青紫色に変わってくることがあります。

捻挫は靭帯や関節を包む袋(関節包)などの組織が傷ついた状態、肉離れは筋肉が傷ついた状態です。このとき、組織だけではなく、毛細血管も傷ついても水出下血液が皮膚の内側に広がることがあります。これが内出血です。

けがした足の足首附近に指先や足の甲が変色して手と心配な声を聞くこともあります。それがもれた血液が広がっているだけで、数日で治りますので心配はいりません。

## あお色は何の色？

がけて「あざ」ができたら、時間が経つと色が変化します。気づいた人もいません。これは血管の外に出血液を分解・吸収する過程で色変化が起こります。

赤 下で、血管が破れて出てきた血色が透けて見えています。血の赤は血液に含まれるヘモグロビンの赤内出血でヘモグロビンがたくさん壊れると青っぽい色になります。皮膚の下で血が分解され吸収される過程で、モリゼンという黄色い物質が作られ、黄色くなら、茶色になります。

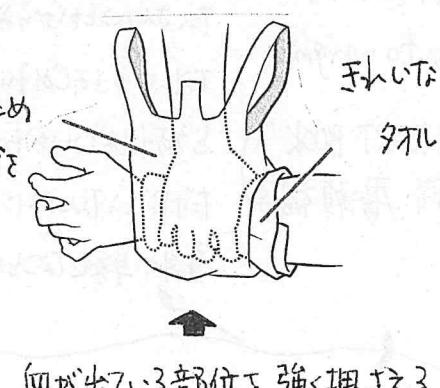
9月9日  
救急の日



出血が多いときは

直接圧迫止血法で

血液による  
感染防止のため  
ビニール袋など  
使用する  
手ひらハサキや  
タオル



血が出ている部位を強く押さえ

9月24日～30日

## 結核予防週間



2週間以上、せきや痰が  
糸状で、痰に血が混じって  
いたり、体がだるさや微熱が  
続いている時は要注意!!

日本は  
「結核中止延國」の位置づけで、決して油断しないで  
ません。

# You are what you eat

(あなたはあなたの食べ物でできている)

19世紀後半(ビタミン群の発見)で登場したアーヴィング  
生物学者であるロジャー・ウーリアムズ博士は、細胞が  
正常に代謝するためには必要な栄養チームと「生命の鎖」と  
言っています。栄養チームは誰が受けたか正常に働かず健康  
を手に入れられません。食事は健康維持のための大切  
な形です。あなたの食事、栄養チームを作っていますか?

今日食べた物が明日の  
あなたの心と体とつくる!!

いよいよもとバランスよく  
食べましょう



考案がまだないとき。

やることがたくさんあるとき。

頭の中にあること

一度外に出して書いてみる

たくさんのことからみ合っていると

自分に何がいいか

どうすればいいかわからない。

だいたいこんな外に目を出しても

意外と簡単なことがわかる

頭の中だけで考えいると

単純なことでも見えづらい

だけ書いたらものを見れば

やれること、やれないことが

はっきりと見えてくる。

あとはできそうなものから

はじめるのがいい。

ひとつ、ひとつ、だけ。

多くそれが大事。

英語の  
二語

イギリス  
英語

## 化学調味料

インスタントラーメンの味基本は化学調味料です。  
化学調味料のL-グルタミン酸ナトリウム(MSG)  
は中華料理店「底氣羊」とよばれる症候である  
全身のしづかや頭痛、めまいなどをおこすと  
言われています。ですから即席麺業界では一食当たり  
1gと自主規制値を設けています。その他、染色体異常で  
陽性を示すデータがあります。

手軽で簡単ですが、インスタントラーメンを常  
食とするのは好ましくないです。



バランスや  
大事  
腸内細菌  
腸内細菌  
(腸内細菌の集団)

腸内の菌の理想のバランスは善玉菌=2、悪玉菌=1、日和見菌=7ですが  
化学生物質や動物性たんぱく質の摂取過多により悪玉菌優勢の腸  
内環境となり日和見菌も悪玉菌に加勢するようになるとバランスが  
崩れ体だけでなく心の病ひもひき起こしてしまいます。

どうすればいいか

Try to write

“HEART BOOK”

(著者 幸瀬裕子)

一度外に出して書いてみる

自分に何がいいか

どうすればいいかわからない。

だいたいこんな外に目を出しても

意外と簡単なことがわかる

知っていますか? この野菜?

モロヘイヤ

あなたが健康と美容のために  
食べたいといわれるほど歴史の古いもの

「モロヘイヤ」はアラビア語で「王様だけのも」<sup>いとじ</sup>という意味  
で、まさに王様が獨り占めしたくなる高い栄養価をもつ  
野菜です。

イライラ感や過敏症を抑え、ストレス緩和に有効なカル  
シウムや細胞の老化防止に役立つカラン、貧血予防の鉄分や  
その他多くの栄養が含まれています。モロヘイヤの特徴は刻む  
と粘りが出る事で、この成分が糖の吸収を遅らせて、血糖値  
の上昇を抑えるというすばらしい働きをしてくれます。



暑さに疲れた体に~  
ねべねべさばり サラダ

材料

- モロヘイヤ(葉)100g
- オクラ
- トマト(大)
- 白だし
- A (ポン酢)
- ゴマ油

袋  
袋  
1個  
小豆1/2  
大さじ1  
小さじ1

作り方

- モロヘイヤを洗うはさとて、切子大きさに切る。トマトはトマトの皮を剥いてある。
- ボウルでAを合わせ①を入れたら出来上がり。

2枚の絵を  
見くらべて

## 7つのちがいをさがそう!!

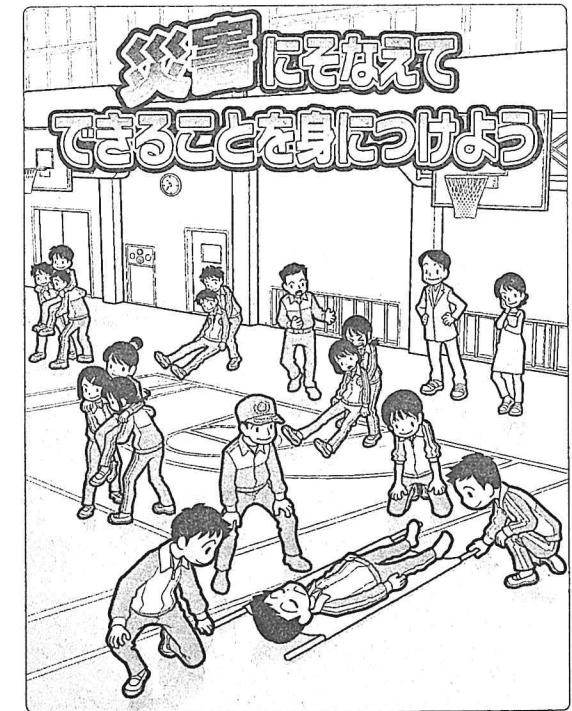
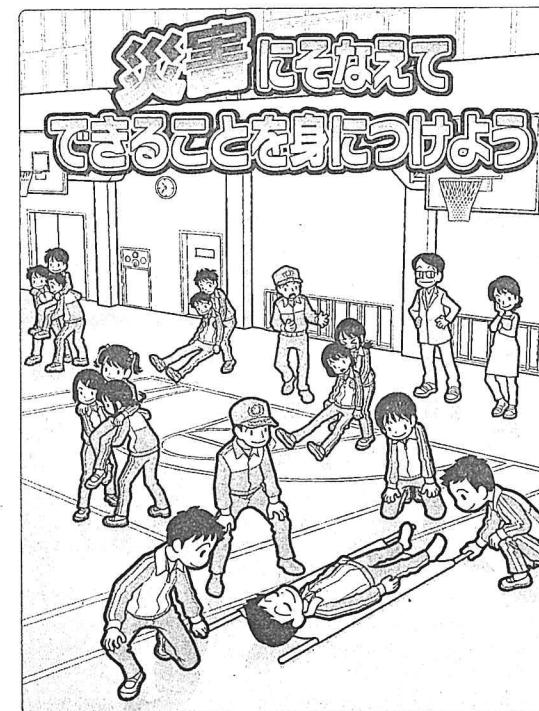


イラスト: タカハシダイスケ

左から右へ2枚の絵を見る/右から左へ2枚の絵を見る/左から右へ2枚の絵を見る/右から左へ2枚の絵を見る