



5月 ぼけんだより

令和4年5月12日
東俣野特別支援学校

5月に入り、ゴールデンウィークも終わりました。3年ぶりの「緊急事態宣言」も「まん延防止等重点措置」もないゴールデンウィークでしたね。天気が悪い日もありましたが、楽しく過ごせたでしょうか。新型コロナウイルス感染症は下火になりつつあるとはいえ、横浜市でも1000人程度の新規感染者数が続いています。休み明けに増えていかないとよいのですが…。最新の状況を見ながらしっかり対策を続けていきたいと思えます。

今年は平年より気温が高い日が多く、また天気が悪い日は気温の落差も大きく、体調が安定しないお子さんも多くみられます。今年の熱中症警戒アラートは4月27日から10月26日まで運用されるそうです。こもり熱のお子さんも多いので、クラスでは扇風機など適宜使用して対応していますが、水分摂取もしっかりとっていく必要もあります。お水では量が飲めない場合は、麦茶やスポーツドリンクなど食事に影響しないものを持参していただくことも可能です。連絡帳等でお知らせください。注入のお子さんの場合はご相談ください。

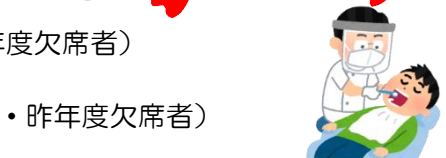
5月6日(金) 9:30~ 胸部X線検査(高等部1年、昨年度欠席者)

5月9日(月) 10:10~11:30 心電図検査(各学部1年・昨年度欠席者)

5月18日(水) 10:30~ 耳鼻科検診(全校児童生徒)
はなむら耳鼻科 花村英明先生

5月19日(木) 10:30~ 歯科検診(全校児童生徒)
戸塚グリーン歯科 渡辺秀司先生

5月25日(水) 10:30~ 内科検診(全校児童生徒)
聖母の園クリニック 今村則江先生



5月の保健行事

*麦茶は？

お茶の中でも、特に夏は麦茶が定番です。なぜなのでしょう？

麦茶の原料である大麦には身体を冷やすはたらきがあるとされています。このため、暑い時期に麦茶を飲むと身体を冷やす効果が期待できます。また、麦茶にはたくさんの量ではありませんが、カルシウムやカリウムが含まれています。汗をかくと、カルシウム、カリウム、ナトリウムなどの成分が身体から失われてしまうため、麦茶を飲んで補給することができます。麦茶にはカフェインやタンニンは含まれていないので寝る前に飲んでも安心です。また緑茶や紅茶など他のお茶に多く含まれているカテキンやテアニンも含まれていません。このため、緑茶などに期待できる風邪予防や花粉症予防などの効果はありません。

お水も吸収の速さは問題なしです！

飲みやすいもの、状況にあったものを選んで水分補給を！

スポーツドリンク、OS-1、ソリタ・何が違うの？

経口補水液 > 水 > 生理的食塩水 > スポーツドリンク



これは、腸からの水分吸収速度の順番です。なんと、スポーツドリンクは水よりも吸収が遅いんですね。スポーツドリンクは味覚やエネルギーの補給を優先して糖分が多く血液と等張（浸透圧が同じ）なために水分吸収は早くありません。水分は小腸で主に吸収されるのですが、水だけのほうが栄養のあるスポーツドリンクよりも胃に溜まらず、すぐに小腸に流れ込むことが知られており、これも水やお茶が有利な根拠とされています。

*スポーツドリンクとは？

運動や日常生活などでの発汗によって体から失われた水分やミネラルを、効率良く補給できる清涼飲料水です。砂糖や果糖などの糖類に、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが含まれています。炎天下での長時間の運動や作業により汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。その時に水だけを飲んだのでは、体液中の塩分濃度が下がってしまい、身体が摂取した水を吸収できずにそのまま尿として排出してしまい、水分補給ができません。スポーツドリンクは、運動で溜まる乳酸の分解や回復に効果的なクエン酸や、糖分を多量に含んでいるので、水分と塩分を補給できるだけでなく、疲労回復にも効果的です。ただし、スポーツドリンクには、500mlのペットボトル1本中、30g以上の糖分が含まれているものがあるので、のどが乾いたからと言って、麦茶がわりにスポーツドリンクをダラダラと飲み続けていると、糖の過剰摂取による肥満やむし歯になる危険性があります。また、酸性度の強い飲料なので、酸で歯のエナメル質の表面が溶ける可能性もありますので注意が必要です。

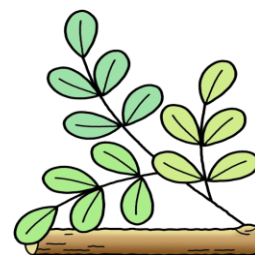
*経口補水液とは？

経口補水液は、水にナトリウムなどのミネラルとブドウ糖を一定の割合で配合した飲料です。体液とほぼ同じ浸透圧のため、吸収率・吸収速度が非常に高く、「飲む点滴」とも呼ばれています。スポーツドリンクに比べて糖分が少なく塩分が多く含まれています。暑さや発熱などで大量に汗をかいた時や、下痢や嘔吐による脱水症状が出たときの水分補給には、経口補水液が適しています。経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もありますので、腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従う必要があります。

「経口補水液」またはその略称「ORS」として薬局などで売っています。OS-1の他にも経口補水液としてのアクエリアスやアクアサポート、アクアソリタなどいろいろな種類が販売されています。

また「ソリタ顆粒」などの名称で水にかかすと経口補水液になる粉末があります。これは医師から薬と同じように処方されるものです。経口補水液は、スポーツドリンクよりも糖分が少ないため、通常の場合は「おいしい」と感じられるものではないようです。

開発途上国で下痢症状のある子どもにこの経口補水液を使うだけで死亡率が劇的に改善したことからその有効性が確認され、WHOが脱水の治療に経口補水液療法を世界標準として勧めるようになったほどで、実際に医療現場でも使われています。



季節の変わり目には要注意「春バテ」に気をつけよう!



今年は10日間に渡っていたゴールデンウィークで(学校はカレンダー通りでしたが)、何となくスッキリとしない週明けになりました。発作が出たり、体調不良のお子さんも見受けられます。さわやかな季節ですが、夏があったかと思えば急に気温が下がる日もあり、まだまだ季節の変わり目の落ち着いた気候が続いています。

「夏バテ」はよく聞く言葉ですが、「春バテ」という言葉もあるそうです。「春バテ」とは、春先に感じる体の不調のことで、愛知医科大学・佐藤純客員教授によると、主な症状は「だるい」「めまい・立ちくらみ」「頭痛・肩こり」「イライラ・気分落ち込み」「朝から疲労感」などが挙げられるそうです。「春バテ」の原因の1つは、春先の寒暖差に体が合わせようと無理をすることです。そして、もう1つは「環境の変化」も原因として考えられています。進学や進級、新年度で環境が大きく変わり、ストレスや疲れを感じやすくなります。こうしたことが原因で、自律神経が乱れて、心や体に不調をきたしてしまふ。これが「春バテ」です。今はコロナの影響でストレスをより感じやすくなっていて、「春バテ」になりやすい環境といえます。そこで自律神経を整える簡単な方法を3つ紹介します。



小林弘幸著「図解 眠れなくなるほど面白い自律神経の話」(日本文芸社)を引用・参考にしました。

いつも笑顔で!!

笑顔になると自律神経のバランスが整い、心身ともに健康になると言われています。

口角を上げて笑顔をつくると副交感神経(体をリラックスさせる自律神経)の働きが高まるというデータがあります。口角を上げることで顔の筋肉の緊張がほぐれ、血液や神経の流れが改善し、自律神経のバランスが整ってきます。心から笑うだけでなく、口角を軽く上げるだけでも同様の効果が得られるそうです。反対に怒ったり、イライラしたりすると自律神経が乱れて血管が損傷を受け、老化のスピードが加速するそうです。

また最近の研究では、「笑い」が免疫力のアップにつながることも明らかになっています。リンパ球の一種であるナチュラルキラー(NK)細胞の数が増え、活性化することがある実験によってわかりました。マスクをしていることで顔の表情筋を使わないことが増えているような気がします。口角を上げる意識をしていきましょう。

子どもたちにも自然に笑えるような時間を増やしてあげられるようにしたいですね。



音楽にも自律神経を整える力があります。音楽を聴くことはイライラを鎮めるためにおすすめの方法です。外部からの刺激によって、自律神経を司る脳の「視床下部」が働きますが、中でも音楽は自律神経の働きをよくする効果を持っているそうです。さらに人間の脳は本能的に音楽を「快」と感じるようプログラムされているため、音楽を聴くことで自律神経が整いポジティブな気持ちになれるそうです。では副交感神経を高める音楽はどのようなものでしょうか。

- <いい音楽のポイント>
- ・テンポが一定
 - ・音階の変化が少ない
 - ・4~5分の長さ(自然に聞き流せる長さ)

速い遅いに関係なく、一定のテンポを保っていること。アップテンポの曲は元気になるそうですが、無理して聴くと自律神経を乱してしまいます。1日の疲れをとるなら癒やし系の音楽よりも、規則的なロックのリズムのほうが自律神経を安定させる働きがあるそうです。

何よりも大切なことは、聴く人自身が好きな「ホッ」とする音楽を聴くこと。これが、自律神経にとって一番の特効薬です。

好きな音楽を聴く!!

ため息をつく!!

「ため息をつくとき幸せが逃げる」などと言われることがあります。自律神経的にはとても体にいいものなのです。ため息が自然に出るときは、心配事や悩みがあったり、根を詰めて作業をしていたり、緊張しているときです。そのとき体は緊張でこわばり、呼吸が浅くなって血管が収縮し、自律神経が不安定になってしまいます。ため息をつきたいのに我慢すると、体内の酸素が不足した状態が続いてしまいます。そうすると、手や足の細胞や脳、臓器などに酸素が行き渡らず、ますます血流が悪くなり、全体のパフォーマンスも下がってしまいます。そこで「ふう〜」とゆっくり長く息を吐くことで、浅くなった呼吸が深くなります。滞っていた血流をよくし、酸素の供給量も増え、副交感神経の働きを高めてくれます。つまりため息には、自分の心と体をリセットするすばらしい自浄作用があります。反対にため息を我慢してしまうと、ますます血流が悪くなり、頭痛や肩こりなど肉体的な不調につながる可能性も高くなります。自律神経を整えるうえで深い呼吸はかせませません。時々、ゆっくり深く長く呼吸をする時間を持つのもいいですね。

