



令和4年6月28日（火）

香取市立佐原第五中学校 保健だより

NO. 9

みなさんからの質問にお答えいただきました

5/27 の熱中症予防教室、スポーツと栄養教室、6/7 の思春期講演会の際に、感想用紙に講師の先生への質問を書いた生徒がいました。講師の先生にメールで伺ったところ、ご回答いただきました。

質問を書いた生徒は数名でしたが、ほかの人も気になるような内容でしたので、ここに掲載させていただきます。

熱中症予防教室、スポーツと栄養教室

講師

(株)明治 井口芽実先生



Q. ビタミンを摂取するのにフルーツが良いとのことですが、何のフルーツが良いですか？

A. ビタミンの中でもフルーツに多く含まれるビタミン C についてお答えします。多い順にアセロラ、キウイフルーツ、レモン、かき、いちご、オレンジです。100%果汁飲料でも摂ることができます。(日本食品成分表 2020 より)



Q. 草食動物は草、肉食動物は肉という風に、動物は偏った食生活なイメージがあるけれど、なぜ健康なの？

なぜ人間は栄養バランスの良い食事が必要なの？人間と動物の体のつくりの違いは？

A. とてもいいところに気づきましたね。人間がバランス良く食べる必要があるのは、人間が持つ能力、寿命を最大限発揮して生きるためです。人間も含めて動物はそれぞれ食物の消化能力が異なります。これは長年生きてきた環境と大きく関係しています。草食動物は草を食べ体内の微生物を活用したりして生きています。肉食動物は生の肉からビタミンなどを得ています。置かれた環境に適応していった結果、今の生き方になっています。人間はいろいろなものを食べられる、に加え自分で食物を作り出すことができる能力を獲得しました。その結果、地球上全体が生息可能場所となりました。そのようにしてできてきた人間の体を維持していくためにいろいろなものをバランスよく食べることが必要なのです。



Q. 朝ごはんを食べるようにしたいですが、朝ごはんを食べると気持ちが悪くなったり、朝まったくおなかが空いていないので、食べるとしても月 1 回くらいです。どうしたら良いですか？

A. 朝ごはんを食べるようにしたいという気持ちを持っているのですね。素晴らしいです。朝ごはんを食べることによって一日のリズム（活動、睡眠、体内時計、体温上昇、腸の活動）が整うことがわかっています。くれぐれもいきなり無理をして体調を崩さないように気をつけてください。

【朝ごはんを食べるための方法】

★朝食べられない理由は何でしょうか。一日の生活リズムがどうなっているかを見直してみましょう。

①夕ごはんの量、時間帯はどうでしょうか。遅い時間に沢山食べているとお腹は空きません。

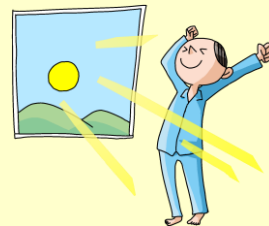
②起床時間と朝ごはんを食べるまで時間は空いていますか？起きてすぐは食欲がわきにくいです。

★自分のからだと相談しながら食べ進めていきましょう。

①まずはご自身が食べやすい食べ物（牛乳、ヨーグルト、汁物、フルーツ、ゼリー等）を少量でも食べて朝ごはんを食べることからだを慣れさせることから始めていきましょう。

②朝ごはんを食べることに慣れて気持ち悪さが無くなれば、一品ずつ増やしていきましょう。

無理はせず、出来るところから頑張ってください。応援しています。



思春期講演会

講師

旭中央病院 綿貫美恵先生



Q. 男&女と、女&女、男&男で性感染症の感染率の差があるのか気になった。

A. 一般的には男性と男性、男性と女性、女性と女性の順に低いですが、性差だけでなく、今までの経験回数などによっても変わってきます。



Q. 純粋な恋とはどのようなものですか？

A. お互いを大切にしたいという気持ち。一緒にいたい、おしゃべりしたいなど。性的接触はお互いのことをよく理解して、妊娠しても感染症をもらっても良いと思え、さらに経済的な心配をしなくても良くなってからと考えられること。

Q. エイズに感染してしまったことをどのようにして知るのでろうと思いました。

A. 発熱やだるさが続いたり、AIDS 特有の病気の診断がついたり、献血や妊娠の初期検査でわかったり…。現在は妊娠の初期検査や献血でわかることが多く、HIV 陽性の状態ではなく、すでに AIDS にかかってしまっている状態で見つかることが多いです。

Q. エイズになって、もし薬を1回も飲まなかったらどうなるのか。

A. 短期間で AIDS 特有の病気にかかったり、風邪から肺炎などになって亡くなってしまいます。AIDS が発見された頃は、AIDS＝死の病気、5年以内の寿命と言われていました。今は効果のある薬ができ、AIDS という病気のこともわかってきたので平均寿命を全うできる方も増え、慢性疾患と考えられるようになりました。

Q. 先生はどうやって自分を好きになれればいいと思いますか。

A. 友達やおうちの方、先生…たくさんの人に、たくさん良いところを言ってもらえることかな。小さなことでも頑張ったと思ったら、自分で自分をほめてあげてもいいよね。つらいことがあった時、何気なく言われた友達の言葉が大きな支えになるよ。だからみなさんも、友達の良いところを伝えてあげてね。

Q. 先生はなぜその職に就こうと思ったのですか？

A. カンボジアなどの発展途上国の子供たちが、予防接種が受けられずに亡くなってしまうというドキュメンタリーを観て、注射を打ちに行きたいと思ったからです…。幼なじみの、一生想い続けている子が医師を目指していたということも大きかったかも。私にとっては HERO みたいな存在の子でした(笑)。

助産師になったのは、母性意識(女の人がお母さんになっていく心理過程)に興味を持ったから。こういった思春期講演をしているのは、たくさんの人に「おめでとう」と言ってもらえない妊娠・出産をしてほしくないし、施設に預けられる子供を増やしたくない、性的接触を持ったらどんなことが起きるのかを知ってほしい、友達関係や親子関係で悩んでいる中学生、高校生に伝えたいことがたくさんあるから。

綿貫先生より

「自分の辛い気持ちは、他の人にはわからない」と感想に書いた人がいましたが、話もしていないし、どれだけつらい気持ちなのかは私にはわかりません。でも、私はみなさんの約4倍の時間を過ごしていて、中学生のみなさんにお話してもわからないくらい辛いことを何度も経験しています。最近も悩むことがあり、3週間で4kg ちょっと体重が減るくらいのことがありました。…私は辛いときでも、この辛い経験をしたから、こう思えるようになったという考え方をするようにしています。なんでもない普段の生活や周りの人の優しさや、大切にしなければいけない人に気づくことがあります。

今、ここに半分水の入ったコップがあります。みなさんは、まだ半分あると思いますか？もう半分しかないと思いますか？それが砂漠でいつ水があるかわからない状況だったらどうでしょう。その時の状況や気持ちで、考え方は変わってきます。同じ状況でも、友達やおうちの方それぞれでも考え方が違います。悩むことがあった時、一人で抱え込まず、誰かに話してみると答えが出なくても楽になるし、自分の考えに気づくこともあるし、相談した人が良いアドバイスをくれるかもしれません。誰かに話したくなければ、ぬいぐるみや壁に向かって話しかけてみる、声に出してみることも良いですよ。

…私も中学生の時は、なんで自分は生まれてきたんだろう？と悩んだ時がありました。今、この年齢になって振り返ってみると、中学生の時の悩みなんか可愛いものだったなと思います。今、辛くても乗り越えられます。みなさんは乗り越えられる力を持っています。自信をもって！応援しています。

「自分の書いた質問が載っていない」という人がいたら、保健室(長滝)までお問い合わせください。