

保健だより



卒業おめでとう

令和3年3月1日
播磨高原東中学校



晴れた日、外へ出ると陽射しが気持ちいいですね。この季節は「三寒四温」で、まだ寒い日もあるので、油断せずに過ごしましょう。

この1年を振り返ると、コロナ禍で色々大変でしたが、皆さんは、インフルエンザにかかる人もなく、風邪をひく人も少なく、それぞれがマスクに手洗い・消毒と、感染症予防に気をつけて過ごせたと思います。

3年生の皆さんは、これから、卒業・進学と、環境が変わっていく大切な時ですね。健康に気をつけて、新しい一歩を踏み出してくださいね。



3月のコロナ対策

- 検温、体調チェック
- マスクの着用
- 手洗いとアルコール消毒
- 換気、室温・湿度に気をつける
- 密を避ける
- 早寝早起き

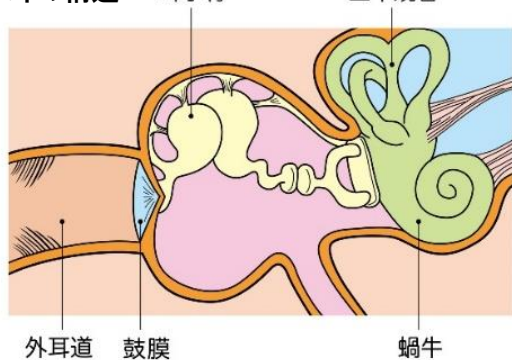


耳そうじ

本来、耳垢は自然に耳の入り口へ移動し、耳の外に出るのです。耳そうじをする動物は人間に限られ、耳は積極的に掃除をしなくとも、機能が保たれるようにできています。耳そうじをする時は、1か月に1、2回、耳かきで耳の入り口付近（入り口1cmくらいの部分）の汚れを取れば十分です。そして、指先で耳の穴をかくのは傷をつけやすいので、やめましょう。



耳の構造



耳鳴り

Q 「キーン」と耳鳴りがする場合は急いで病院へ行くべきですか？

A 外耳～中耳なら、外耳炎、中耳炎、耳管狭窄症、内耳なら、音響外傷、突発性難聴が考えられます。突発性難聴はストレスによって起こりやすい難聴です。いずれにしても、耳鳴りがおさまらなければ、早めに耳鼻科で受診しましょう。

【裏面もご覧ください。～食品添加物について～】

食品添加物について



なぜ、きれい？
なぜ、日持ちする？
なぜ、安い？

食品添加物について知っていますか。加工食品を作る時に使われるものです。ハム、カップ麺、炭酸飲料、お菓子、その他、色々な食品に入っています。

例えば、プリンは、手作りすると、卵と牛乳と砂糖にバニラエッセンスで香りをつけて作ります。スーパーで売っているプリンは、それら以外に着色料、ゲル化剤、乳化剤、保存料などが入っています。これらは、おいしそうな色をつけるためや、プルンとした弾力を出すためや、全体を混ぜり合わせてなめらかにするためや、腐りにくく日持ちさせるために、使われています。



食品添加物については、WHO（世界保健機関）と FAO（食糧農業機関）が協力して安全性について調べ、安全でないものは禁止するようになっていきます。日本では、過去に使われていた食品添加物の中で発がん性があることが分かり、使用が禁止されたものもあります。まだ分かっていないものもあるので、食品添加物のとりすぎには注意しましょう。

私たちの生活は、科学が進歩し、加工食品は季節に関係なく、いつでも、安い価格で買えるようになりましたが、健康に過ごすためには、食品を買う時に原材料名をよく見て、食品添加物の少ないものを選ぶようにしたり、できる時は手作りしたりするといいですね。

特に気をつけたい食品添加物

●防カビ剤

成分名 : イマザリル、TBZ、OPP（農薬）

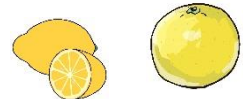
使用目的：海外から船などで輸送する際に腐らないようにするために収穫後にかけられる。

使用食品：海外産のレモンやグレープフルーツなどの柑橘類等。

※国内では使用を禁止されている。

体への影響：発がん性、催奇形性など

対策 : 国産の果物を買う。



●人工甘味料

成分名 : アスパルテーム、アセスルファム K、スクラロースなど

使用目的：カロリーをおさえ、甘味をつけるため。

使用食品：ジュース、お菓子、色々な食品

体への影響：腸内環境の悪化

血糖値の不安定 など

対策 : 甘いものを飲みたい時、食べたい時は、砂糖の方がよい。
天然の甘いおやつ（さつまいもなど）を食べる。



●発色剤

成分名 : 亜硝酸ナトリウム

使用目的：色を鮮やかにするため。

使用食品：ハム、ベーコン、ソーセージ、めんたいこ等

体への影響：発がん性など

対策 : 入っていないものを選ぶ。

