

しずおか健康長寿財団

だより 29

第6回「ふじのくに 健康づくり ポスター・標語コンクール」作品募集

広く県内の小・中・高等学校・特別支援学校の児童・生徒の皆さんから健康に関するポスターと標語を募集します。コンクールへの応募を契機に受動喫煙防止・「食」の楽しさ・大切さ、健診の重要性などを知っていただき、学校から家庭・職場へと健康づくり運動を推進します。

第6回ふじのくに 健康づくり ポスター・標語コンクール

【テーマ】

- ① きれいな空気をありがとう (受動喫煙防止)
- ② 食育または健診

※ポスターの部・標語の部は学年を問わず3つのテーマから選択可

【対象】

テーマ①②とも、県内在籍の小学生・中学生・高校生、特別支援学校の児童・生徒

【応募方法】

締切 令和元年9月4日(水)

ポスターの部は作品の裏面に応募用紙を貼り付け、標語はハガキに氏名、学校名、学年を記入し郵送してください。(学校でまとめる場合は、氏名、学年)

【応募・問合せ先】

公益財団法人しずおか健康長寿財団 (しずおか健康いきいきフォーラム21)
 〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70
 TEL: 054-253-4221 FAX: 054-253-4222
 Email: ikiiki21@sukoyaka.or.jp

参考 第5回ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール最優秀作品(県知事賞) ※学年は入賞当時(昨年度)のものです。

ポスターの部



浜松市立気賀小学校 鶴見 琴音さん(3年) | 浜松市立白脇小学校 鈴木 渚タさん(6年) | 浜松市立南部中学校 丁 志潤さん(2年) | 静岡県立藤枝北高等学校 中川 結陽さん(1年)

標語の部

食卓を家族でかこんで 教える教わる 食への感謝
 浜松市立舞阪小学校 宮崎 諒太さん(5年)

「健診は？」無駄にしないで 家族の思い
 静岡市立清水第七中学校 佐藤 眞真さん(1年)

○「熟年メッセージ」の作品を募集します

熟年となった今だからこそ挑戦してみたいことや次の世代につなげたいあなたの経験などを人生の語り部として発表してみませんか？

対象者	静岡県内に居住し、ご自分を熟年だと思う方 グループも可(2人~5人)
テーマ	自由です。「次世代に伝えたいこと」「これから挑戦したいこと」など、何でも可能です。
応募形式	文章(2,000字以内)、音声・映像(10分以内)で発表してください。作品は原本とともに、コピー5部添えて提出してください。
応募締切	令和元年10月31日(木) ※当日消印有効です。
賞	グランプリ(1点)、準グランプリ(1点)、はつらつ賞(6点) 入賞者には、賞状と副賞を授与します。



【お問合せ先】
公益財団法人しずおか健康長寿財団 Tel 054-253-4221

〈保健指導講話〉 貧血を夏バテだろうと甘くみずに対策を！



兼田 菜緒
浜松健診センター
保健師

貧血とは、赤血球の数やヘモグロビン(酸素を運ぶ赤血球中のたんぱく質)の量が少なくなり、体内の各組織への酸素供給が不十分になっている状態のことです。

○貧血の症状

疲れやすい、動悸・息切れがする、顔色が青白い、めまいがする、肌荒れ、水をたくさん食べたくなる など

○貧血の原因

原因はさまざまですが、特に多い原因のひとつに鉄の欠乏があげられます。

夏は、体温調節をするために汗を多くかきます。汗の成分のほとんどは水分ですが、ミネラルや鉄分も含まれているため、貧血症状が出やすくなります。また暑さで食欲が低下したり、食べる食品に偏りが出たりして食事に含まれる鉄分の不足からも貧血を起しやすくなります。

冷えた部屋でも冷たいものが止まらないという場合には、鉄不足によって自律神経のバランスが乱れ体温調節が出来なくなっている可能性があります。“夏バテだろう”と簡単に考えず、一度自分の症状を確認し、食事内容を見直してみることが大切です。

子どもの貧血？

子どもが貧血になるというイメージはあまりないかもしれませんが、少なくはありません。貧血になる原因はさまざまですが、最も多い原因は鉄欠乏性貧血です。鉄欠乏性貧血の原因は、時期によって異なります。

乳幼児期

食べる量が少ない、食べている食品中に含まれる鉄の量が少ない、好き嫌いがある、急激な発育など
 ※牛乳貧血：牛乳を大量に摂取したりすることで起こります(1日600ml以上)。牛乳はカルシウムを多く含むため、発育にはとても大切ですが、その多量のカルシウムによって鉄の吸収が阻害されてしまいます。また、牛乳をたくさん飲むことによって食事の量が減ってしまい、摂取する鉄の量が少なくなることも原因のひとつです。

思春期

思春期には骨や筋肉が急激に成長し、多くの鉄分やカルシウムが必要になります。血液は基本的には体に蓄えられた鉄(貯蔵鉄)から作られますが、食事からもしっかりと鉄分を摂取する必要があります。
 子どもはなかなか自分では症状を訴えることができないことも多いため、周りの大人が注意して見ていく必要があります。
 貧血の症状としては、大人と同様ですが、特に子どもの症状として、落ち着きがない・苛立ちがみられるなどがあり、貧血が悪化したり長期間貧血状態が続いたりすると、味覚障害や身長体重の増加不良・集中力の低下・学習障害を引き起こす恐れもあります。

鉄欠乏性貧血の予防のポイント

1、鉄分をとりましょう：鉄分には2種類あります

① 肉や魚に含まれる鉄分(ヘム鉄)

腸での吸収が良い：レバー(特に豚)、貝類、カツオなど

② 野菜や穀類に含まれる鉄分(非ヘム鉄)

単独では吸収が良くないが、動物性たんぱく質と一緒に食べると吸収が良い：ほうれん草、ひじき、大豆など

☆酸味のある食材(柑橘類、梅干し、酢)を組み合わせると、胃酸の分泌を高めて鉄分の吸収率を高めてくれます。

2、ビタミン類を積極的にとりましょう

ビタミンCは鉄の吸収を助けてくれます。レモンや生野菜、果物に多く含まれます。ビタミンB12は正常な赤血球を作るために必要です。レバーや魚介類、卵黄などに多く含まれます。

3、鉄の吸収率を下げる飲み物に注意しましょう

コーヒー・紅茶・緑茶にはタンニンという物質が含まれており、これが鉄の吸収率を下げる働きがあります。食事の際の飲み物はほうじ茶や麦茶などにし、コーヒー・紅茶・緑茶を飲む場合は食事の前後は避け、少し時間を空けてから飲むようにしましょう。

健康のためには、バランスの良い食事が基本です。血液は鉄分だけでなく、たんぱく質やビタミン・葉酸・銅などの色々な栄養素から作られます。これらを十分にとるには色々なものを偏りなく食べることが大切です。バランスの良い食事を心がけ、夏を元気に乗り切りましょう。

【参考】(社)日本家族計画協会 <https://www.ishamachi.com>