◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇

いわて マナビィ マガジン

No.224 （令和３年度第９号） 2021.8.11

（※今回は、記事内容の関係により、少々早めに配信しています。）

◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆

暑い夏を元気に乗り切りましょう！

連日の猛暑が続いていますが、皆様、元気でお過ごしですか！

学校は夏休み期間に入っていますが、当センター会場では、先生方の教員免許更新講習である「授業力向上研修」や社会教育主事（社会教育士）の資格取得のための「社会教育主事講習」が連日行われています。

また、先週実施した「コミュニケーションスキルアップ研修講座」「学校と地域の連携・協働研修会」では、当初定員を超える多数の参加をいただき､広いホール会場で実施したりサテライト会場を設置したりしましたが、皆様には熱心に受講していただきありがとうございました。

この夏、「大人の学び」はますます盛んです！！

さて、暑さが厳しくなるにつれ、食欲不振や体のだるさを感じるいわゆる「夏バテ」の症状が出ているという方も多いのではないでしょうか？

そこで今回は、暑い夏でもより良く「学ぶ」ための、夏バテの基本的な対処法についてご紹介します。

（特定非営利活動法人日本成人病予防協会ホームページの情報より）

１　夏バテで起こりやすい症状

体がだるい、眠れない、食欲不振、疲れやすい、下痢・便秘、むくみ、イライラする、立ちくらみ・めまい、熱っぽい、頭痛など

２　夏バテが起こる理由

夏バテの原因としてもっとも多いのが、外気温と室温の急激な変化による自律神経の乱れです。

夏になると、猛暑の屋外からエアコンでよく冷やされた室内に入るなど、急激な温度差にさらされることが多くなります。本来、私たちの体は、暑い時には自律神経の働きによって血管を広げたり、汗をかいたりすることで、体温を調節しています。しかし、急激な温度差にさらされ続けると、自律神経がその変化に対応しきれず、働きに変調をきたしてしまいます。

自律神経は体温調節だけでなく、血流や胃腸の働き、睡眠、ホルモンなどにも関係しているため、その働きが乱れると食欲がない、だるい、眠れないなど全身にさまざまな症状を引き起こす原因になります。

３　夏バテを予防するには

◎外気温と室温の温度差は５℃程度までに！

私たちの体にとって負担がない温度差は５℃が目安です。体を冷やさないように、エアコンの設定温度は 26～28℃位を目安するとよいでしょう。オフィスなどで設定を変えられない場合は、エアコンの風が直接当たらないように風向きなどを調節したり、靴下や羽織るものを１枚用意したりするなどして、体を冷やさないように工夫しましょう。

◎暑い時こそバランスの良い食事を！

自律神経の変調によって胃腸の働きが低下すると、食欲不振となり、さっぱりした麺類などを取りがちです。しかし、体に必要なエネルギーやビタミンが不足すると、ますます疲労感が増して体力も低下してしまいます。麺類でも具材を多めにするなど、意識してバランスの良い食事を心がけましょう。

＜夏におすすめの食材＞

夏場は、ビタミン B1 の消耗が激しく、不足すると糖質をエネルギーに変えることができず、疲れやすくなります。ビタミン B1 を豊富に含む食品には、うなぎ、豚肉、ぶり、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどがあります。また、アリシンを含むニンニク、ニラ、ネギなどと一緒に食べると、ビタミン B1 の吸収が良くなるため、おすすめです。

特に、うなぎは疲労回復に欠かせないビタミン A、B１、B2、B6 が非常に豊富です。うなぎを食べて夏バテを解消しましょう。（高級品でなかなか手に入りませんが・・・）

特定非営利活動法人 日本成人病予防協会ホームページ
↓↓↓↓↓
https://www.japa.org/

★――――――――――――――――――――――――――――――――――★

かわいい子には、体験活動を！
～子どもの頃の体験活動は人生の基盤～

★――――――――――――――――――――――――――――――――――★

熱戦が繰り広げられた東京2020オリンピックが先日閉幕しました。コロナ禍の中、選手そして関係者の皆様方は非常に気を遣いながらご苦労されたことと思います。今大会は生の観戦はほとんどできなかった訳ですが、テレビ画面上で瞬時に解析データが表示されたり、選手村での食事の様子や居室からの風景がSNSに投稿されたりするなど、情報メディアの力で普段知ることができないような「学び」もありました。さあ、次は東京2020パラリンピックです。開会式が８月24日（火）に予定されていますので、再び熱戦に期待したいと思います！

さて、前回（1964年）の東京オリンピックの際に選手村だった跡地に「国立オリンピック記念青少年総合センター」がつくられました。「青少年の家」のような集団宿泊研修施設の中心的な施設であり、全国や世界の多くの方々に利用されています。平成18年には、「国立青年の家（全国13か所）」「国立少年自然の家（全国14か所）」と統合して、「独立行政法人国立青少年教育振興機構」が発足し、オリンピックセンター内に本部があります。

当機構は、国の青少年教育のセンターとして、青少年を巡る様々な課題へ対応するため、教育的な観点から体系的な一貫性のある体験活動等の機会や場を提供するとともに、青少年教育指導者の養成及び資質向上、青少年教育に関する調査及び研究を行っています。

本県滝沢市にある「岩手山青少年交流の家」や宮城県の「花山青少年自然の家」も当機構が所管しており、県内の公立学校の先生方の中からも企画指導専門職等として施設に赴任しています。

また、毎年、８月～９月に各地区大会・県大会が行われている中学生の「わたしの主張」大会の全国大会（少年の主張全国大会）を実施しているのもこの機構です。

当機構が行った「青少年の体験活動等に関する意識調査（令和元年度調査）」に、とても興味深いデータがあります。

＜調査結果の概要＞

① 自然体験や生活体験、文化芸術体験が豊富な子供、お手伝いを多く行っている子供は、探究力（※）が身についており、自己肯定感が高くなる傾向がある。

② １年間の公的機関や民間団体等が行う自然体験活動に関する行事への参加率は 50.0%であった。これらの行事へ参加しない理由として、子どもが関心を示さない、保護者などの時間的負担が大きいということがあげられた。

※現行の学習指導要領で述べられている「学びに向かう力・人間性等」、生きて働く「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力等」の基礎となり、

「総合的な探究の時間」でも重要視されている探求に関わる資質・能力を「探究力」としてとらえ、分析したもの

子どもたちの「探究力」を伸ばし、総合的な学力をつけさせ、健全に育成していくためには、自然体験や生活体験、文化芸術体験（メディアを介したものも含む）が有効であり、大人から子どもへのはたらきかけも重要となってくることと思います。

この夏休みの時期はチャンスですので、身近なかわいい子どもたちに体験活動の機会を用意するとともに、家族・親族や地域の一員としての仕事を分担して、取り組ませてみると良いでしょう！

独立行政法人 国立青少年教育振興機構ホームページ
↓↓↓↓↓
https://www.niye.go.jp/

||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||
▶ご意見・ご感想、登録・登録解除等は下記アドレスまで
⇒　E-mail；mag-manabee@pref.iwate.jp

▶生涯学習・社会教育関連情報は当センターＨＰから
⇒　http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/

▶Facebook・Twitter でも各種情報配信中

|||||||||||||||||||||||||||||||||||||iwatemanabeemagazine||||||
発行・文責：岩手県立生涯学習推進センター　（花巻市北湯口 2-82-13）
編集・担当：菊池　一洋