

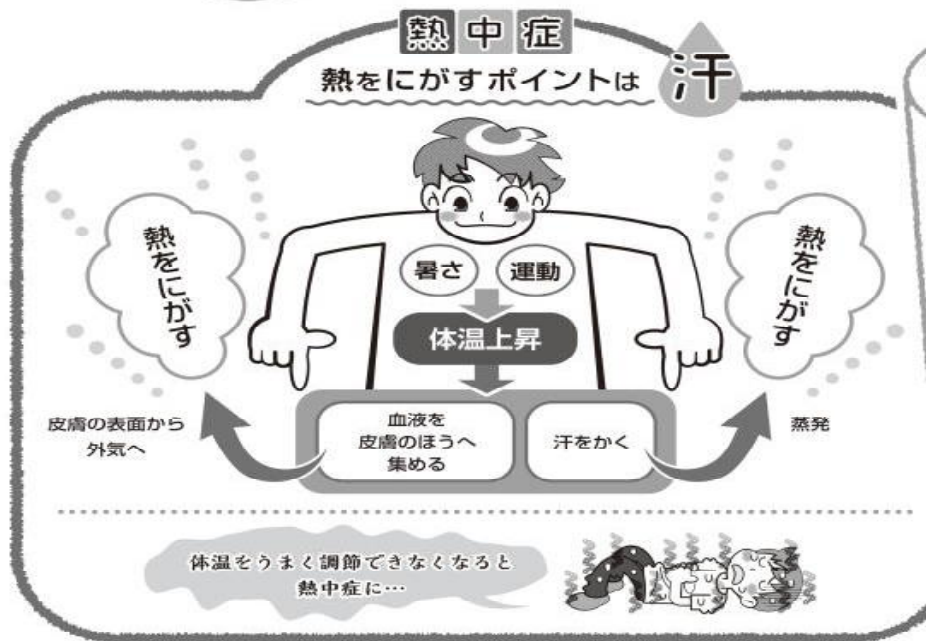
まだ7月に入ったばかりだというのに、連日のジメジメした暑さには参りますね。それでも、体育祭→期末考査→遠足という各行事を、気持ちを切り替えながら全力で取り組めたことと思います。お疲れさまでした!!これからは少し気持ちを落ち着けて、1学期の締めくりへと向かいましょう。3年生は進路達成を目指してとことん悩んだり、チャレンジしたりする時期が迫っています。1・2年生は、やり残していることがあれば、それに取り組んでスッキリして夏休みに入ってください。

保健室からのお願いになりますが、健康診断後の受診勧告を受け取った人は夏休みのうちに医療機関を受診して早めにスッキリしてほしいと思います(夏休み前には配付します)。

とにかく、まだまだ長〜い夏・・・、熱中症、夏バテ等にならないよう健康には十分注意して過ごしましょう!!夏の健康のためには、裏面の栄養バランスに関する話題も参考になりますよ。



暑い! を乗り切ろう



汗をだすには
水分補給
が大事!

のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク
塩分を含むアメ・
タブレットが
おすすめ



爪を指で強く押さえて、
色が戻るのに
時間がかかったら

脱水症状の
サインかも

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが**手のひらを冷やすこと**。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することによって起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



栄養バランスの 良い食事



ってどんな食事？

体は食べたものでできている

夏 は食欲が減ったり、のどごしの良い冷たいものばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策！」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがち。でも、栄養バランスの偏った食事をとっていると、体にさまざまな不調が現れます。では、「栄養バランスの良い食事」とはどんな食事でしょうか。

栄養バランスのカギ 五大栄養素

私たちの体は、食べたものから得られた栄養素を使って働きます。それぞれの栄養素は体内で互いにサポートし合って作用するため、さまざまな栄養素をまんべんなく取り入れることが大切。中でも、五大栄養素が十分にとれていれば「栄養バランスの良い食事」といえます。

どうして

「3食」食べないといけないの？



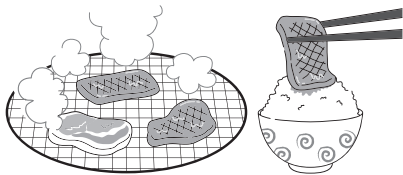
一度に食べられる量には限りがあり、1食や2食では1日に必要な栄養素をとることができないためです。朝・昼・夕と3食食べること、無理なくさまざまな栄養素を取り入れられます。また、1食の量が少なかったり栄養バランスが偏ったりしていても、ほかの2食で補えます。



チャレンジ！★ 栄養バランスの良い食事にするには？

五大栄養素をもとに、どうすれば栄養バランスが良くなるか考えてみましょう。

焼肉とごはん大盛り



炭水化物	■
脂質	■■■■
タンパク質	■■■■
ミネラル	■
ビタミン	■

不足

現れやすい不調

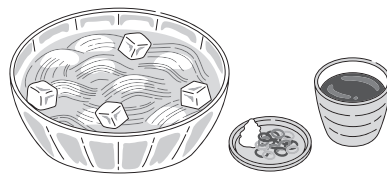
- 消化不良
- 便秘 ●肌荒れ
- イライラする

満足感がありますが、炭水化物とタンパク質に偏り、脂質は過剰に。

★これをプラス！

焼肉とごはんの量を少し減らし、野菜や海藻、きのこのサラダなどを足すとGOOD◎

そうめん



炭水化物	■
脂質	■
タンパク質	■
ミネラル	■
ビタミン	■

不足

現れやすい不調

- 疲れやすい
- 便秘
- 肌荒れ
- 貧血

食欲がない時でも食べやすいですが、ほぼ炭水化物しかとれていません。

★これをプラス！

牛肉やゆで卵、きのこの天ぷら、トマトやナスなど、めんつゆに合うトッピングがおすすめ。

サラダチキン・サラダ・フルーツ



炭水化物	■
脂質	■
タンパク質	■
ミネラル	■
ビタミン	■

不足

現れやすい不調

- 疲れやすい
- 集中できない
- 便秘 ●肌荒れ

量が少ないため、栄養素が全体的に足りません。糖質制限など過度なダイエットはNG。

★これをプラス！

サラダチキンの代わりに、脂身が含まれる肉や魚、おにぎり、パンなどにしてボリュームアップ。

理想の食事は

和食 一汁三菜



主食（ごはん）・汁物・主菜1品・副菜2品からなる基本の和食は、不足しがちなビタミン・ミネラルも補い、さまざまな栄養素をバランス良くとることができます。