

心も身体も健康で過ごそう！

平成30年度 弥富中学校保健室発 7月2日発行
【今月の保健目標】

◇夏を健康に過ごそう！

【今月の安全目標】

◇登下校のルールを守ろう

保健だより



梅雨の合間に照りつける日差しから、目前に夏の到来を感じる季節となりました。気温もずいぶん高くなり、じめじめムシムシと、とても過ごしにくい日々が続いています。そんな中、急な暑さに対応しきれず体調不良を訴える人が増えてきました。なかには、熱中症のような症状を訴える人もいて、この時期の体調管理の大切さを感じています。栄養と睡眠はもちろんのこと、暑さに慣れることが何よりも大切です。エアコンをつけないで！とは言いませんが、温度設定を高めにし、夜は必ずタイマーを設定してエコな生活の中で体を徐々に暑さに慣らしていきましょう。

テストも終わり、3年生にとっては中学生生活の最後の大会に向け、部活動に全力投球する時期です。何よりもベストコンディションで臨むことが大切です。さあ、気合いを入れてこの暑さを乗り越えていきましょう！

梨は夏にもってこい!?

7月4日は、な(7)し(4)の語呂合わせで「梨の日」。梨はその90%近くが水分であり、夏の水分補給にもピッタリです。また、スタミナをつけ、疲労に対する抵抗力を高めるというアスパラギン酸が含まれているので、夏バテにも効果があるといわれています。なお夏バテは、大量の汗をかくことで体内のカリウムが不足してしまうことも原因のひとつとされていますが、梨にはこのカリウムも比較的多く含まれているのです。このように梨は暑い夏に食べるのに、もってこいの果物といえそうですね。



【夏に足りない栄養素】

暑さで食欲が低下する夏は、栄養バランスがくずれがちです。

- **ミネラル** → たくさん汗をかくと、水分とともにミネラル分も不足気味に。
- **ビタミン** ● **たんぱく質** → 口当たりのよいものばかり食べていると、ビタミンやたんぱく質不足に。

栄養不足解消に、果物や野菜をたっぷりとりましょう。枝豆や豆腐、納豆などの大豆製品は食べやすく、良質のたんぱく質が豊富なのでお勧めです！マイブームを紹介します。食パンの上に納豆をのせ、その上にチーズをのせてトースターでチン！豆腐の上に納豆をのせ、さらにおくらやめかぶなどのネバネバをのせてタンパク質たっぷりの冷や奴。ぜひ試してみてください！

暑さに負けない力をつける！

夏野菜



ピーマン

ビタミンA・Cなどが豊富で、肌がきれいになり、疲れがとれます。「にがくて食べられない…」という人は、こまかく切って少しずつチャレンジ！



トマト

さまざまなビタミンやβ-カロテン、リコピンなどの栄養が体の疲れをとれ、食欲を増す効果も。夏バテ対策にぴったりです。



カボチャ

体の抵抗力を高めるβ-カロテンがたくさんとれる野菜として知られています。天ぷらや煮物などの料理のほか、お菓子の材料としても使われます。



キュウリ

水気が多く(90%以上が水分)、さっぱりしていて暑い時期にぴったり。漬物やサラダ、酢の物などにして食べます。

楽しい時間も7つあるよ！ 熱中症に気を付けて



つぶやき 弥富中に赴任してから帰宅すると脚全体に疲労感を感じる毎日が続いています。なぜだろう？原因は？と思い、万歩計で一日の歩数を計測してみました。なんと1万歩超えが続いているではありませんか。原因が判明しました！いかに今まで歩いていなかったのか。

広くてきれいな校舎に心から感謝します。自然にダイエットさせてもらっていますからね(笑)