

# ほけんだより

## - 6月号 -

唐津西高校保健室 2021



今月号の保健だよりは5月24日から保健室で実習をしている、松本先生に作成してもらいました！みなさんが健康に過ごせるように内容を考えてくれたので、ぜひ読んでくださいね！！

暑くなってきました、この時期は暑さに慣れていないため熱中症になりやすいです。注意していきましょう！！

🌻🌻🌻～これからどんどん暑くなっていく季節…**熱中症**にご用心！！～🌻🌻🌻

これからの暑さの中で活動する機会が増えます。熱中症対策をしっかり行い、暑い季節を安全に過ごしましょう。

寝不足ではありませんか？

睡眠不足は脳の働きが鈍くなり、体温調節が難しくなります。

風邪気味ではありませんか？

発熱・嘔吐・下痢などは体内の水分が不足して脱水状態になります。

朝食をぬいていませんか？

朝食で水分・塩分が補給でき、活動のエネルギーの源となります。

こまめに水分補給・塩分補給できていますか？

喉の渇きを感じたときはすでに脱水の始まり。こまめに水分を補給できるように準備をしておこう。

季節に合わせた服装の工夫をしましょう。

夏は暑く汗をかきやすいです。通気性・吸水性・速乾性に優れた生地の方が最適です。

制服も暑さに合わせて調整できるように準備しておきましょう。

熱中症対策グッズを上手く活用しましょう。

帽子や日傘、うちわ、冷却タオルなどを活用し、暑さから身を守りましょう。

日焼け止めも大切です。強い日差しから肌を守りましょう。



### ○熱中症予防のポイント○

3食しっかり食べよう！



喉が渇く前に水分・塩分補給を！



帽子をかぶろう！



日陰や涼しいところで  
休憩をとろう！

睡眠をしっかりとうろ  
寝不足は熱中症の天敵！

# 〜〜〜正しい食生活を送り、暑い夏を乗り越えよう!!〜〜〜

## ★熱中症を予防するための食事

- ▶ 3食（朝・昼・夕） しっかり食べる。
- ▶ 野菜やスムージーが効果的：野菜や果物に含まれているビタミンやミネラル、食物繊維の供給源として非常に有効です。熱中症対策の水分の供給源にもなります。
- ▶ 牛乳は日本人に不足しがちなカルシウムの供給源となります。たんぱく質はもちろん、水分の供給源となるため、熱中症対策には非常に効果的です。
- ▶ 夏におすすめの食材は、キウイフルーツです。キウイフルーツにはビタミンやミネラルが豊富にふくまれているので熱中症対策にはもってこいの一品です。



## ★朝食の効果

人間の体は脳の働き、指令によって動いています。朝ごはんを食べることで、脳に栄養がいきわたり体も元気になります。これからの暑い季節も、朝ごはんをしっかりと食べることでエネルギーを補給し、1日を元気に過ごしましょう。

その1：脳を活性化させる ⇒ 勉強の効率性アップ！

プラスα よく噛んで食べることでも脳は活性化される。

その2：体温を上昇させ、体が元気になる ⇒ 代謝がよくなり、太りにくい！

その3：胃や腸の運動を促進させる ⇒ 便秘になりにくい体づくり！



## ★今日から始めよう！毎日朝ごはん！！

今まで朝ごはんを食べていなかった人にとって急に朝ごはんを食べることは大変なことです。また、朝ごはんを食べている人でも、栄養を気にしながら食べている人は少ないと思います。そこで、今回はコツコツと無理なく始められる朝ごはんとう有効な栄養素を紹介したいと思います。

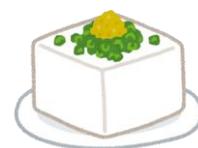
(ステップ1) まずは食べる習慣づくり。

脳と体のエネルギー源であるブドウ糖。ご飯やパンなどの主食には、脳のエネルギー源となるブドウ糖がたくさん含まれています。体温も上げてくれるので、朝から活動的に過ごせます。おにぎり1個でも、何か食べることから始めましょう。



(ステップ2) プラス1品で栄養バランスアップ。

体をつくるもとになるたんぱく質は、私たちの血液や肉、骨のもとになります。主食を食べる習慣ができれば、もう一品追加してみましょう。おすすめの食品は、納豆や卵、乳製品、冷奴など。



(ステップ3) 栄養も満足感もばっちり。

免疫力をアップするビタミンやミネラルは、野菜や果物に含まれています。ステップ2にさらにもう一品増やせば、栄養バランスも満足感もあがります。野菜や果物をプラスして、風邪やウイルスに負けない体を作りましょう。

# 健康的にやせるコツとポイント（健康ボディをつくるためのアドバイス）

## ★食事アドバイス

- ①食事は1日3回、20分くらいかけ、よく噛んでゆっくり食べ、腹八分目を心がけましょう。
- ②1日の食事量を10とした場合、朝4：昼4：夜2のボリュームバランスで食べましょう。
- ③5大栄養素のたんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルと第6の栄養素といわれる食物繊維をバランスよく取りましょう。
- ④和食中心を心がけ、旬の食材を積極的に食べましょう。  
旬の食材は栄養価が高いです。食べる順番は食物繊維が多い野菜を先に食べると良いです。
- ⑤乳製品（脂質）、果物や甘いもの（糖質）は、昼までに食べましょう。
- ⑥夜は炭水化物（米、麺、パン）や体を冷やす生野菜は少しにしましょう。
- ⑦1日の水分量は、夏コップ8杯（約1.6L）、冬コップ7杯（約1.4L）を目安に取りましょう。  
ただし、スポーツをしている人はもっととるようにしてください。
- ⑧就寝3時間前までに飲食を終えましょう。



## ★ライフスタイル

- ①規則正しい生活、十分な睡眠、毎日の排便を心がけましょう。
- ②体重計には、朝と夜を基本に1日2回以上乗りましょう。  
同じ時間帯の測定値を記録することで、体重変動が実感できます。
- ③シャワーだけでなく、必ず湯船につかり、体の血行を良くしましょう。
- ④日常生活でもこまめにキビキビ動き、エレベーターやエスカレーターよりも階段を使いましょう。
- ⑤体を冷やさない習慣や食事を身につけましょう。

いい感じ！！



## ★成功のポイント

- いつまでに何kgやせて、何をしたい又はこんな洋服を着たいなどの具体的な目標を持ちましょう。  
ただしあせらず、ゆっくり行いましょう。
- やせた後の自分のボディラインや毎日楽しく過ごしている姿を常にイメージし、やる気を高めましょう。
- 共感できる仲間や応援してくれる仲間をつくり、一緒にがんばりましょう。

※過剰なダイエットや健康を損なう恐れがあります。  
正しい方法で無理のないよう、楽しく自分磨きをしましょう！

