

祭 ほけんだより 8月

2学期が始まりましたが、今年の夏も、厳しい暑さが続いています。そこで大切なのは「睡眠 食事 水分」。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れずに水分補給、夜はぐっすり眠る。暑さに負けずに過ごしたいですね、



睡眠でこころとからだのメンテナンス



熱中症などの症状で保健室に訪れた人のほとんどが

「睡眠不足」でした。

特に、11時以降に寝ている人が、体調を崩しやすくなっています。暑さで体が疲れているので、汗をたくさんかいた日などは夜10時頃に眠るようにして体調を整えていきましょう。



運動するとき・部活動のとき 水分補給のタイミング

1 運動する前に のんで

ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます



2 渴く前に のんで

運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3 お疲れさまで のんで

あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに

9月1日(火)は歯科検診です。
朝、忘れずに歯みがきをしてきてください。

また、歯科検診の終了により今年度の健康診断はすべて終わりとなります。
後日、『健康診断結果のお知らせ』を渡します。また、夏休みに治療してきた人は、用紙を担当の先生に提出してください。用紙がない人は保健室に申し出てください。再発行いたします。



こころとからだ



食事の基本！

パランスのとれた食事って？

主食 & 主菜 & 副菜

をマスターしよう

栄養バランスのとれた食事に大切な「主食・主菜・副菜」を知っていますか？ ごはんを作ったり選んだりするとき、この組み合わせがとっても大事。栄養はもちろん、見た目にもバランスのよい食事になるよう、マスターしましょう！

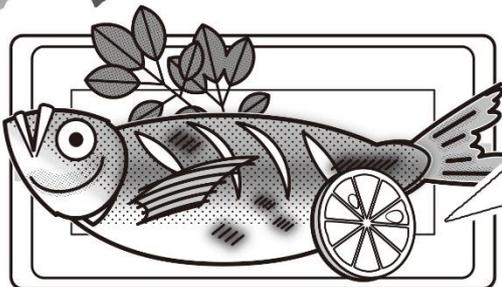


副菜

主にビタミンやミネラル、食物繊維を含む。からだの調子を整える。

例えば…

野菜、いも、きのこ、海藻の料理

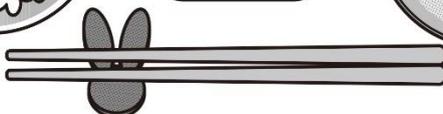


主菜

主にタンパク質と脂質を含む。筋肉や血液など、からだをつくるもとになる。

例えば…

魚、肉、たまご、大豆や大豆製品の料理



主食

主に炭水化物を含む。エネルギーを供給して、力や熱になる。

例えば…

ごはん、パン、めん類など



ワンポイント

主食・主菜・副菜の3つに「牛乳・乳製品」や「果物」を加えると、さらに幅広い栄養素がとれる献立に！

牛乳・乳製品

- ヨーグルト
- チーズ など



果物

- みかん、バナナ など
- 果汁100%ジュースもOK



お答えします！

いつもの食事にアドバイス

朝ごはん、時間がなくて…

やっぱり食べないとダメ？ でも、できるだけ寝ていたいし、食欲もないし…。



アドバイス

おにぎりやパン1つからはじめてみましょう。クリアできたら、手軽なトマトスープ、果物をプラス！食欲がなければ、ヨーグルトや野菜ジュースなどとりやすいものを。

お昼は単品大盛りが定番！

大盛りにすればお腹いっぱいになるから、問題ないよね？



アドバイス

栄養のかたよりに注意！丼ぶりやめん類だけだと、副菜が足りません。サラダや和え物を組み合わせるとバランスアップ。朝・夜ごはんは副菜を多めにとるのもいいですよ。

夜にお腹がすいちゃって…

夜食にスナック菓子をよく食べるけど、朝お腹がすかないのはそのせい？



アドバイス

夜食は胃腸に負担をかけるので、翌朝の食欲に影響するのです。夜遅くまで勉強をして、お腹が空いてがまんできない場合には、ホットミルクやおかゆなど消化のよいものに。