

# ほけんだより

No.8



令和元年7月19日(金)

久之浜中学校 保健室

4月から始まった1学期もあっという間に終わり、明日から待ちに待った夏休みが始まりますね。3年生は受験に向けてとっても大切な時期です。体調を崩さず、しっかり勉強してくださいね。1・2年生は部活に宿題と、忙しい毎日になるかと思いますが、充実した休みにしてほしいと思います。長い休みに入りますが、事故やけがには十分気を付けて、元気な姿を新学期に見せてくださいね(\*^\_^\*)

今月の保健だよりは・・・

- 夏バテ防止は自律神経がカギ！
- 夏休みのおやつを食べ方を考えよう

の2点をお送りします(^\_^)/

## 夏バテ防止は自律神経がカギ！

### 自律神経ってなに？

体中に張り巡らされた「末梢神経」は“体性神経”と“自律神経”に分けられます。

“体性神経”は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方“自律神経”は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

### 問題 どれが自律神経の働き？

**A** 暑くて汗をかく



**B** ペンを握る



**C** 口に入れた食べ物を噛む



**D** 食べ物を胃に送って消化する



**E** 心臓を動かす



答えは… A・D・E

どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。

体がだるい  
ぼーっとする  
食欲がない  
やる気が出ない  
おなかの調子が悪い

### 夏バテは自律神経の乱れから起こる！

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなってきます。自律神経を疲れさせるのは…

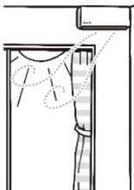
#### 暑さ

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうとがんばります。



#### 温度差

冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。



#### 体の冷え

冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。



#### ストレス

ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。



### 夏バテ気味か？



と思ったら  
自律神経を  
セルフケア

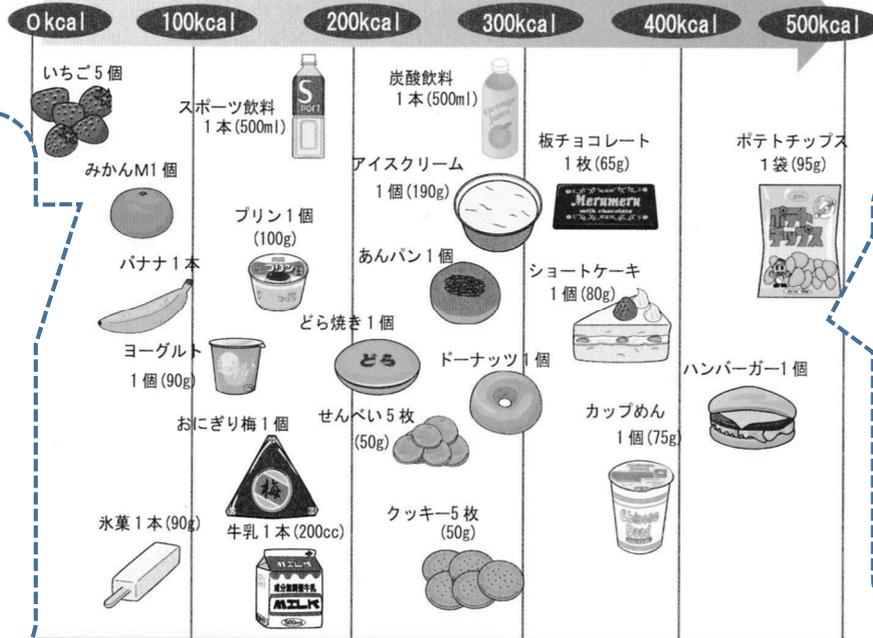
- ◆ 冷房の設定温度に注意（冷やしすぎない）
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない



夏バテに負けず、新学期も元気な顔で会えるのを楽しみにしています。

# 夏休みのおやつを食べ方を考えよう

おやつの望ましいエネルギー量は、1日の摂取カロリーの10%が目安とされています。性別や年齢、1日の活動量で変わりますが、およそ100~200kcalとなります。



## おやつを食べる時間を決めよう!

ゲームをしながらなど、「ながら食べる」は食べ過ぎにつながります。また、夕食の直前に食べると大事な食事が食べられなくなります。

## 食べるおやつの量を決めよう!

お菓子を袋ごと食べたり、容器で直接ジュースを飲んだりすると、食べ過ぎ、飲み過ぎにつながります。

引用:「ふくしまっ子健康・体力 自分手帳」(福島県)

資料作成: 四倉久之浜方部保健室 Aグループ

## ☑ フラス ONE

おやつは、3回の食事だけでは不足しがちな栄養分を補う働きがあります。そのため、おやつにはビタミン、カルシウム、食物繊維等を含む食品が最適です。

ビタミン	カルシウム	せんい食物繊維
くだものや トマトなど	牛乳、乳製品 など	さつまいも、バナナ、枝豆など

市販の菓子類やジュースには、食塩や砂糖、油が多く含まれているものがあります。食塩のとり過ぎは高血圧、砂糖や油のとり過ぎは肥満の原因にもなります。

引用:「ふくしまっ子健康・体力 自分手帳」(福島県)



# 充実した良い夏休みを!