

保健だより6月号

令和3年6月14日
湖南高校保健室



ここ最近はやかい日が続き、夏が近づいてきていることが感じられます。
気温の高い日があるかと思えば、雨が降り肌寒い日もあります。衣服の調整を上手に行い、天気や気温の変化に対応できるようにしましょう。また、睡眠・食事をしっかりとって、元気にこれからの夏を乗り切りましょう！！

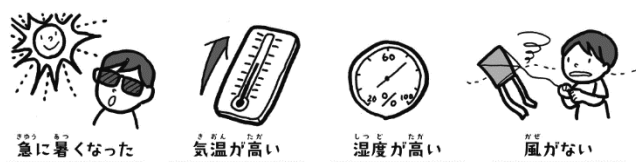
はやめの熱中症対策を！！

本格的な暑さはまだ先ですが、身体が暑さに慣れていない夏の初めは熱中症になりやすい要注意の時期です。

特に今年は、感染症対策のためマスクを着用しています。マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。そのため、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。



こんな日は熱中症に注意！



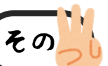
《マスク着用時の熱中症予防のポイント》



その マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。



その 屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

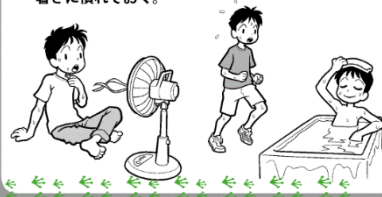


その 外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

暑熱順化

「暑熱順化」とは暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。

- それほど暑くないうちはエアコンではなく、扇風機を使うなどして暑さに慣れさせておく。
- しっかりと汗をかく。朝のジョギングや夜のおふろなどで。



はやめの熱中症対策を！！

運動時やたくさん汗をかいた時の水分補給には水よりもスポーツドリンクが良いという話をよく耳にします。スポーツドリンクでの水分補給は、体内から失われた水分の他にも塩分（ミネラル）などを効率よく補給できるため、熱中症を防止するためにも大切です。しかし、飲み過ぎると体に悪影響を及ぼす事もあるため、飲む量には注意が必要です。

《飲み物に含まれる砂糖の量》

＜スポーツドリンク＞ 31.0g（スティックシュガー10.3本分）



＜コーラ＞

65.5g（スティックシュガー18.8本分）



飲料中の糖によって血糖値（血液中の糖の濃度）が上がると喉が渇き、また何か飲みたくなります。このような状況で次から次へとソフトドリンクを飲むと糖質の摂りすぎになり、肥満や食欲不振、むし歯の原因などに繋がってしまいます。スポーツドリンクとミネラル入りの麦茶や水などを交互に飲むなど、上手に組み合わせながら水分補給ができると良いですね。

清涼飲料水 飲みすぎると

糖分のとりすぎが原因で...

疲れやすくなる（ビタミンB1の欠乏）

食欲がなくなり栄養不足に...

むし歯のもと

出血や骨折をしやすくなる（脱カルシウム現象）

肥満のもと

のどがかわいたら、お茶かお水を！

今週は、 「朝食を見直そう週間」です！



朝ごはんを食べていますか？朝は前の日の夕飯から時間が経っているので、体の中はエネルギーのもとがなく、からっぽの状態になっています。そのため、朝ごはんは、カラダのエネルギーになり、また、眠ったカラダを目覚めさせるスイッチにもなります。

朝ごはんにはどんな役割があるの？

体を目覚めさせる

授業に集中できず頭がぼーっとしたり、イライラしたりするのは脳のエネルギーが足りていない状態です。脳のエネルギーは「ブドウ糖」。朝ごはんは、脳に必要なブドウ糖や、さまざまな栄養素を内蔵や筋肉に送り届けて、身体全体を目覚めさせます。

脳は、他の臓器よりも多くのエネルギーを消費しますが、ブドウ糖は体の中にたくさん溜めておくことができないので、すぐに足りなくなってしまう。脳がブドウ糖を補給せずに1日を元気よくスタートさせることは難しいのです。

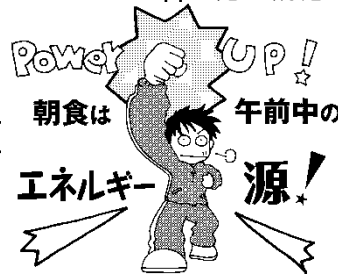
脳に栄養を与える

体温を上げる

食事をすると消化管の機能が活発になり、血液が消化管に集まります。すると、食べ物を消化したりすることで、体の中の活動が活発になり、体温が上がるのです。寝ている間に下がった体温が上がると、体が目覚め活動しやすくなります。

腸が動くタイミングは、朝起きたときとお腹がすいた後の食事後です。つまり、腸が動くタイミング＝排便にぴったりのタイミングが、朝ごはん後ということになります。規則的な排便のリズムが作りやすいと言えます。

排便しやすくなる



バランス朝食 チェック ✓

朝食をきちんと食べている人も、この機会に内容を見直してみましょう。ごはんと汁物だけ、飲み物だけ・・・のように簡単にすませていますか？

☑チェック①

夕食の残りものも活用して品数を増やそう。

☑チェック②

乳製品、果物は毎食取り入れてビタミン、ミネラルを補給！！

☑チェック③

納豆、卵、豆腐などのたんぱく源はふたつが理想。

☑チェック④

脳のエネルギー、糖質は毎食十分にとろう。

☑チェック⑤

時間のない朝は具たくさんにして副菜とかねる。



朝食は、栄養的なバランスのほかにも、簡単に作れ、おいしく、後片付けに時間がかからないこともポイントですね。「朝食を見直そう週間」を機会に、自分の「朝食」について振り返ってみましょう！