

保健だより

南河原中 保健室
No.4
2021. 7. 1

期末テストも終わり、1学期も残り20日となりまとめの時期となりました。梅雨の時期の温度差で体調を崩している人もでてきています。夜はなるべく早めに休むようにして、疲れを残さないようにしましょう。

暑い日が多くなり、日中の温度が30度近くなる日が増えてきました。体育や部活のありなしに関わらず、毎日水筒・タオル・着替えをもってくるようにしましょう。



熱中症を予防しましょう



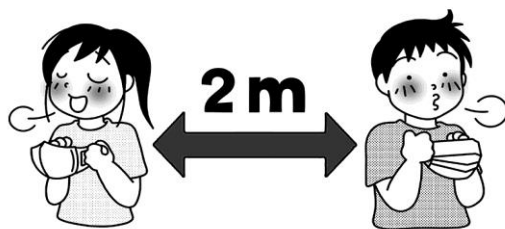
日々のマスクの着用で、のどの渇きを感じにくくなっているため、積極的に水分を取ることが必要です。

学校には毎日水筒を用意し、休み時間や運動の前後も水分をしっかりとるように心がけましょう。

睡眠不足や食事抜きは、熱中症になりやすくなります。だるさや気持ち悪いといった軽い症状がでてしまうと、急激に症状が悪化することもあるので、体調がすぐれない時には、無理をしないようにしましょう。

コロナに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

涼感グッズ フル活用!



暑さに負けない!

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

無理しない!

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

体調を整え、免疫力が下がらないように生活しましょう

食生活を見直してみよう

みなさんの体は成長期真っただ中です。1年に10cm近く身長が伸びる人もいます。背が伸びるということは、骨や筋肉、皮膚とすべての細胞が活発に分裂し、その組織を作っていることになります。

体そのものだけでなく、体内にある臓器も20歳くらいまでの間は成長しています。臓器が大きくなるだけでなく、機能も大人の体に近づいていきます。脳も同じで、たくさんの神経細胞が活発に活動して、運動神経や精神面の発達に大きく影響しています。

その中心に必要な栄養素は、タンパク質です。人間の細胞はタンパク質でできています。形は違っても、髪の毛や爪もタンパク質でできています。日々の食事では、肉や魚、卵、豆類など必ず摂ってほしい食品です。

体を動かすエネルギーになるのが、炭水化物のご飯、パン、麺類、糖類です。炭水化物は運動だけでなく、勉強している時も、脳を働かせるのに大切な栄養素です。

野菜や果物は、ビタミンやミネラルといった栄養を多く含み、タンパク質や炭水化物の消化吸収を助け、細胞の活動を活発にする役割があります。

「好きな物ばかり」、「単品ばかり」、「面倒だからいいや」の食事は、体の成長に悪影響を及ぼします。この時期だからこそ、食生活を見直してほしいと思います。

パンだけ、おにぎりだけの単品に、卵料理や味噌汁やスープなど、レンジでチンだけ、お湯を注ぐだけといった簡単な調理方法の食品も多くあります。

そして、たまには体重を計ってみましょう。これからの時期、運動量と暑さで、体力の消耗も重なるからです。体重が減っている場合には、食事の量（エネルギー量）が不足している証拠なので、いつもより多く食事をするよう心がけましょう。食欲がわからない場合には、少量の食事の回数を増やして、体重が減らないようにエネルギーを補給してください。

中学生の食事摂取の目安

活動量	低い	普通	高い
男子	2300kcal	2600kcal	2900kcal
女子	2150kcal	2400kcal	2700kcal

活動量の目安

低い・・・外出なし・運動なしで過ごす

普通・・・学校がある日の生活

高い・・・学校がある生活+運動量の多い時

なるべく、炭水化物・たんぱく質をしっかりと取り、野菜や果物でビタミンを補給すると、体内への吸収がよくなります。

