



いよいよ夏休みが近づいてきました。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をするを心がけ、楽しい夏休みを迎えましょう!

夏に欠かせない水分補給

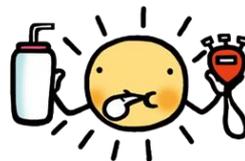
わたしたちの体の60~70%は水分からできています。その水分は体のすみずみに栄養を運んだり、体温を維持したりするなど、とても大切なはたらきをしています。ところが、体の中の水分は尿や汗などによって、体の外に出てしまいます。そのときにしっかり水分を補給しないと、熱中症になって倒れたり、けいれんを起こしたりする危険性が高まります。

出た分を補給!



○運動中の水分補給のポイントは…?

運動前にコップ1~2杯程度の水分をとる。(一気に飲むのではなく、1回で飲む量は3~5回に分けましょう。)



運動中は1時間に500~1000ml程度、気温が特に高いときは15~30分ごとにこまめに水分をとりましょう。

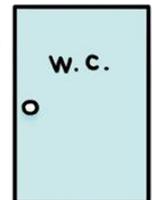
汗の中には水分だけではなく塩分も含まれます。たくさん汗をかいたときや、練習時間が長くなったときは、スポーツドリンクを飲みましょう。



冷たすぎる水分は胃に負担がかかります。口に含んで体温に近い温度になったらゆっくり飲むと良いでしょう。

○尿の色に注目!

運動中に水分の量が十分に足りていたかどうかは、運動中の尿の色が教えてくれます。尿の色が普段より濃い場合は水分が足りていなかった、薄ければ水分が多かったということです。運動後に自分の尿の色を注意して見てみましょう。



「食事マナー週間」を実施しました!



| 食事マナーふり返しカード集計結果 (旭中全校生対象) | R2年度 | R3年度 |
|---------------------------------|-------|-------|
| ①毎日清潔なハンカチで手を拭いていましたか? | 90.9% | 91.4% |
| ②おはしを正しく使うことができましたか? | 90.2% | 93.6% |
| ③盛付表のように食器を並べられましたか? | 95.8% | 97.6% |
| ④「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか? | 95.8% | 97.6% |
| ⑤正しい姿勢で食べられましたか? | 70.0% | 80.2% |
| ⑥感染予防を意識して前を向いて静かに食べられましたか? | 95.1% | 96.7% |
| ⑦栄養バランスを考えて好き嫌いせずに食べられましたか? | 78.6% | 83.0% |
| ⑧適度な速さでよく噛んで食べられましたか? | 80.9% | 87.4% |
| ⑨おかわりはルールに従ってできましたか? | 92.8% | 95.2% |
| ⑩作る人などへ感謝の気持ちを持ってきれいに片付けられましたか? | 96.3% | 98.2% |

旭地域学校園では、全校で食事マナー週間を実施しています。旭中学校では、6月に実施しました。給食時に給食委員が制作した啓発ビデオの放送を行い、改めて正しい食事マナーについて確認しました。

ふり返しシートの結果では、全ての項目でポイントが上がりました。特に、⑤の“正しい姿勢で食べられましたか?”は10ポイント以上も増えています。また、「自分のマナーを改めて見直すことができた。」「この機会に学んだことを継続していきたい。」などの生徒の感想も多く、しっかり意識しながら食事ができていたようです。引き続き、ご家庭でのご支援もよろしくお願いいたします。