

保健だより

夏休み直前号

令和5年7月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

夏の花といえばひまわり。学校でもたくさんの“ど根性ひまわり”がきれいに花を咲かせています。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前が付けられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるために、いろいろな経験をして成長できるチャンスです。毎朝、太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう！



夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、頭痛やめまい、倦怠、食欲不振などさまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体を作りましょう。



栄養バランスのよい食事をとる



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足になります。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げ過ぎないようにしましょう。

睡眠をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。

質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でごろごろしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調整機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。

日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

よりよい食事・運動・睡眠で肥満を予防しよう



夏休みのように学校が長期休みの時は、起きる時間が遅くなってしまったり、食事やおやつを食べすぎてしまったり、運動をせずに家でゴロゴロする日が続いてしまったりして、体重が増加しやすい時期です。1日の生活リズムをくずさないように気を付けて過ごしてください。

こんなことに注意してみよう！

ゆっくりよくかんで食べましょう！



早食いは、食べすぎの原因になります！ゆっくりよくかむことを意識して食べるようにしましょう。

『ながら食』はやめましょう！



ゲームをしながらなど〇〇しながらの食べ方は、ダラダラと食べすぎてしまうのでやめましょう。

おやつの食べすぎに注意しましょう！



おやつは時間と量を決めて食べすぎに注意しましょう。甘いものやスナック菓子は、糖分・脂質のとりすぎになりがちなので、果物などがおすすめです！

からだを動かしましょう！



学校が休みの時は、運動量が減ってしまうため、意識して体を動かすことが大切です。家事などを手伝うこともひとつの運動になりますよ！

寝ないと太るって本当！？

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



成長期であるため無理なダイエットは、からだの成長にわるい影響をあたえます。無理なく続けられて、できそうなことから始めてみましょう！

