

ほけんだより



夏はそうめんや氷たっぷりのジュース、アイスクリームなどがつつい欲しくなりますね。あまの暑さに、冷房の効いた部屋でずっと過ごしている人も多いのではないのでしょうか？けれど、この「体を冷やす生活習慣」こそが夏バテの原因のひとつです。元気に夏を過ごすために、食事や冷房の使い方等を見直してみませんか？



★メール相談の QR を変更しました★

2年前から開始しているメール相談ですが・・・これまでのメールから forms に変更をしました。

知っておいてほしいだけ、ゆっくり話がしたい等、あなたの気持ちを聞かせてください。あなたのプライバシーを守るために、保健室に届くようにしています。

連絡をくれた人には、また、保健室面談を設定したり、カウンセラーさんに話を聞いてもらう場を作ったり・・・あなたに何らかの方法で連絡をします。もちろん、そっとしておいて欲しいという人も大歓迎です。

一緒に考えていけることを願っています。

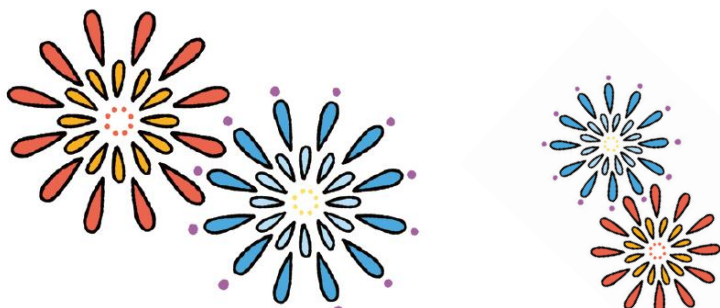


一人で悩んでいませんか？

★あなたの声を聴かせてください★



ネットによる相談はこちら



あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- ☐ エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ☐ ジュースで水分補給しているから熱中症は大いじょうぶ
- ☐ 夏は冷たいものしか食べたくない
- ☐ お風呂はシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- ☐ 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓ チェックが多いほど 夏バテリスクは **大!**



！ 夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

！ エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。



栄養バランスの 良い食事



体は食べたものでできている

夏は食欲が減ったり、のどごしの良い冷たいものばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策！」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがち。でも、栄養バランスの偏った食事をとっていると、体にさまざまな不調が現れます。では、「栄養バランスの良い食事」とはどんな食事でしょうか。

栄養バランスのカギ 五大栄養素

私たちの体は、食べたものから得られた栄養素を使って働きます。それぞれの栄養素は体内で互いにサポートし合って作用するため、さまざまな栄養素をまんべんなく取り入れることが大切。中でも、五大栄養素が十分にとれていれば「栄養バランスの良い食事」といえます。

どうして

「3食」食べないといけないの？

一度に食べられる量には限りがあり、1食や2食では1日に必要な栄養素をとることができないためです。朝・昼・夕と3食食べること、無理なくさまざまな栄養素を取り入れられます。また、1食の量が少なかったり栄養バランスが偏ったりしていても、ほかの2食で補えます。



チャレンジ！★ 栄養バランスの良い食事にするには？

五大栄養素をもとに、どうすれば栄養バランスが良くなるか考えてみましょう。

焼肉とごはん大盛り



満足感がありますが、炭水化物とタンパク質に偏り、脂質は過剰に。

●消化不良
●便秘 ●肌荒れ
●イライラする など

★これをプラス！

焼肉とごはんの量を少し減らし、野菜や海藻、きのこのサラダなどを足すとGOOD◎

そうめん



食欲がない時でも食べやすいですが、ほぼ炭水化物しかとれていません。

●疲れやすい
●便秘
●肌荒れ
●貧血 など

★これをプラス！

牛肉やゆで卵、きのこの天ぷら、トマトやナスなど、めんつゆに合うトッピングがおすすめ。

サラダチキン・サラダ・フルーツ



量が少ないため、栄養素が全体的に足りません。糖質制限など過度なダイエットはNG。

●疲れやすい
●集中できない
●便秘 ●肌荒れ など

★これをプラス！

サラダチキンの代わりに、脂身が含まれる肉や魚、おにぎり、パンなどにしてボリュームアップ。

理想の食事は

和食 一汁三菜



主食（ごはん）・汁物・主菜1品・副菜2品からなる基本の和食は、不足しがちなビタミン・ミネラルも補い、さまざまな栄養素をバランス良くとることができます。

