



令和5年7月12日  
柏市立風早中学校  
保健室

1学期が終わろうとしています。もうすぐ夏休みですね。楽しく有意義に過ごすためには、心身ともに健康でいることが大切です。そのために、夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。水分補給も忘れずに。

## 夏バテに注意！！



なんだかやる気が出ない、全身の疲れが取れない、食欲がない…こんな症状があったら『夏バテ』かもしれません。夏に起こる体の不調のことを『夏バテ』と言います。要因としては主に、水分不足、消化機能の低下、自律神経の乱れが考えられます。以下の1～4の対策を実践して、夏バテしない体づくりをしましょう！

### 1. ビタミンB1、B2などが含まれる栄養価の高い食品を食べる

特に疲労回復に効果的な玄米、豚肉、ウナギ、豆類などの良質なたんぱく質、高エネルギー、高ビタミンの食材を積極的にとり、栄養のバランスを重視した食事を心がけましょう。

糖質をエネルギーに変えることで疲労回復に役立つビタミンB1の摂取を意識することも大切です。ビタミンB1が多く含まれる食品には、豚肉、ウナギ、レバー、子持ちカレイ、紅サケ、玄米、豆腐、さつまいも、そば、パスタなどがあります。

**ビタミンB1を多く含む食品**

### 2. 体を冷やしすぎないように気を付ける

室内外の温度差が10℃以上になると自律神経が体温調節などに頑張った末に機能低下・破綻し、体調を崩しやすくなります。エアコンの設定温度を高めにしたたり、寒い時は上着を羽織るなどして、体温の調節をしましょう。飲み物は常温や氷抜きがおすすめです。ぬるめのお風呂にゆっくり浸かったり、軽い運動で血流をよくするのも良いでしょう。

### 3. ぐっすり眠ってその日の疲れを取る

規則正しい時間に十分睡眠をとることが自律神経の働きを正しく保つことにつながります。睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。



### 4. 適度な運動とたっぷりの水分補給

適度な運動により汗をかく習慣をつけましょう。朝の涼しいうちにウォーキングを行ったり、冷房の効いた部屋で軽い体操をしたりして、適度な運動を心がけましょう。そのときに、水分補給も忘れずに。

あせたっぷり→すいぶん + えんぶんほきゆう



### ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

|                     | 角砂糖     |
|---------------------|---------|
| レモン風味炭酸ジュース 500mL   | 約 17 個分 |
| スポーツドリンク 500mL      | 約 10 個分 |
| リンゴジュース(濃縮還元) 200mL | 約 8 個分  |

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



### 健康診断の結果配付についてのお知らせ

1学期に行った健康診断の結果を配布します。通知表ファイルの中に健康診断結果用紙が入っていますのでご確認ください。なお、健康診断結果用紙は通知表ファイルから抜き取り、ご家庭で保管していただくようお願いいたします。また、お知らせが必要なお子様には、成長曲線も通知表ファイルに入れてありますので、同じく抜き取っていただき、ご確認をお願いいたします。※側弯症検診が2学期のため、1年生と2・3年生対象者については空欄になっています。

夏休み中は、治療のチャンスでもあります。病院を受診しましたら、「治療報告書」を提出していただきますようお願いいたします。