

# ほけんたより 7月



土居高校  
生徒保健委員  
2年C組  
猪川、溝口

## 今月の保健目標：夏の健康

期末考査が終わり、いよいよ7月に入りましたね。さわやかな青空を見ると、外で思いっきり遊びたくなります。でも、暑くなり始めたこの時期、特に注意が必要なのは「熱中症」です。食事と睡眠を十分に取り、暑さに負けない体を作りましょう！

## ジュースに入っている角砂糖は **17個**!?

喉が渇くと、冷たくて甘いジュースを飲みたくなりますね。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。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ったりします。普段の水分補給(運動時以外)は、砂糖が入っていない水やお茶を飲むようにしましょう。



角砂糖

○レモン風味炭酸ジュース 500 ml	<b>約17個分</b>
○スポーツドリンク 500 ml	<b>約10個分</b>
○リンゴジュース 200 ml	<b>約8個分</b>

## 一気飲みで水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…。誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「一気飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は、**200~250 ml**とされています。一般的な500 ml入りペットボトル半分くらいの量です。それ以上の水分をとっても、尿として排出されてしまいます。特に運動中など、大量に水分が失われているときに、「一気飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもありますので、気をつけましょう！

ポイントは「喉が渇く前」です。運動後などついつい一気飲みをしたくなりますが、できる限り運動中にこまめな水分補給を意識しましょう！



## 暑さに負けず、元気に過ごすための9カ条

- な んどもこまめに水分補給 
- つ めたい食べ物や飲み物にかたよらず
- バ ランスよくなんでも食べよう 
- テ レビやゲームは時間を決めて
- に っちゅう(日中)はダラダラし過ぎない！
- ち ようしょく(朝食)は毎日必ず食べよう
- ゆ ぶねにゆっくり使って疲れを取ろう
- う わぎ持ち歩き、エアコンの効きすぎに対応
- い つも早起きで今日も元気！！ 

暑い日が続いている中、期末考査お疲れ様でした。中間考査と比べると、テスト範囲が広がったり難易度が上がったりして試験勉強が大変だったかと思います。今は、一息ついてゆっくり心も体も休めてくださいね。さて、あと2週間程度でみなさんが楽しみにしている夏休みが来ますね。友達や家族と出かけたり、部活や趣味に没頭したり充実した夏休みが過ごせるよう不規則な生活習慣や熱中症・食中毒の予防をしっかりとしてください。

## 夏こそ みそ汁 飲んで元気に

「暑い日に、なんでわざわざみそ汁を飲まないといけないの〜？」と思った人がいるかもしれませんが、「みそ汁は朝の毒消し」「みそは医者いらず」ということわざがあるように、みそ汁を毎日飲むことで良いことが沢山あります。

必須アミノ酸は、たんぱく質を構成するアミノ酸のうち体内でつくり出すことができず、食事からの摂取が必要な栄養素です。

### いいこと① 栄養満点

味噌には、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン、ミネラル、食物繊維など多くの栄養素が含まれています。野菜を入れるのはもちろんのこと豚肉を入れて豚汁にしたり、煮干しを入れて煮干し汁にしたりすると、たんぱく質やカルシウムなども同時に摂取することができ、夏バテ予防に効果があります！

### いいこと② 体を温める

暑い中、みそ汁を飲むのが億劫に感じる人もいるかもしれませんが、暑い季節でも時には体を温めることが必要な場面があります。最近、エアコンの効きすぎた部屋に長時間いたり、かき氷やアイスクリームなど冷たいものばかりを食べていたりする人はいませんか。体は、冷えすぎると体調を崩しやすくなったり、血流が悪くなるため、老廃物等が流れにくくなり、とても疲れやすくなったりします。そんな時に、みそ汁で体の中をじんわりと温め、血流をよくしてあげましょう。

### いいこと③ 熱中症対策になる

これから10月あたりまでは、熱中症が特に心配ですね。今後、野球応援や体育祭など外での活動も増えてきますので、念入りの対策が必須です。みそ汁はそういった時に、特に大活躍します。汗で失った塩分やミネラルをみそ汁で補給することができるからです。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、お通じが良くなったり免疫力アップにも効果が！夏休み中、健康に過ごすためにもぜひみそ汁を毎日飲んでみてくださいね。

引用：「健」2021年7月号

## 夏休みが受診のチャンス！！



6月6日に、視力検査・聴力検査・歯科検診で再検査や治療が必要な生徒へ「受診勧告書」をお渡ししております。夏休みを活用し、受診をお願いします。

受診した際に、受診勧告書の下半分についている「受診報告書」を医師に記入していただき、お子様を通じて保健室まで提出をお願いいたします。すでにかかりつけ医等で定期受診されている場合は、保護者の方の記入で構いません。

視力やむし歯は、放置していても治ることはありません。余計に悪化する前に早めの受診をお願いします。