

保健だより



東浦町立西部中学校
令和4年7月1日

いよいよ夏休みがやってきます!夏休みはどのように過ごしますか?せっかくの長い休みなので、興味のあることや好きなことをトコトン追究してみるのも、いいかもしれませんね。運動したり、楽器を弾いたり、読書をしたり、何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎日が楽しく、充実するはず!「こんなに集中できた!」「今までできなかったことができるようになった!」と、自分でもビックリするような成果があるかも!?

さあ!ワクワク・ドキドキの日々を楽しみ、新しい自分に出会いましょう(^_^)v

7月の保健目標

夏の生活と健康を考えよう

夏は汗をたくさんかきますが、実は汗にも「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか?

次の項目のあてはまるものにチェックを入れてみてください。チェックの合計数で、あなたの汗が「いい汗」か「悪い汗」かがわかります。

- 日中は空調の効いた室内にすることが多い
- ストレスが多い生活をしている
- 夏は冷房をつけて寝ることが多い
- あまり歩いたり運動したりしない
- 熱めのお風呂にザブんとつかるのが好き
- ゆるい服よりピツルした服が好き
- お風呂よりシャワーが多い
- 衣服が汗臭くなりやすい
- 水分をあまり摂取しない
- 夏でも体が冷えやすい



診断

チェックの項目は全て「悪い汗」に繋がる生活習慣です。

0個の人は青信号!

あなたの汗は「いい汗」です。今の生活習慣をキープしましょう!

1個の人は黄信号!

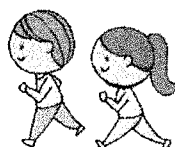
油断すると「悪い汗」をかきやすい傾向があるので、注意しましょう!

3個以上の方は赤信号!

日常的に「悪い汗」をかいているので、疲れやすくなっています。

汗は、蒸発する時に体の熱を外に逃がすことで体温の上昇を防ぐ、体に備わった大切な機能です。実は、動物の中で、汗をかいて体温調節できるのは人間だけ!

ですが、あまり汗をかかない生活をしていると、汗腺(汗を分泌するところ)の機能が退化し、いい汗がかけなくなってしまう。いい汗をかくためには、汗をかきながれることが大切です。適度に体を動かし、冷房の設定温度を低くすぎないように注意しましょう。



スッキリ
“いい汗”



- サラサラしている
- 乾きやすい
- におわない
- ミネラル(塩分等)が再吸収される

あなたの汗はどっち?


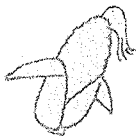






グッタリ
“悪い汗”



- ベタベタしている
- 乾きにくい
- におう
- ミネラル(塩分等)が汗とともに出てしまう

野菜パワーで夏をのりきろう!

夏バテを予防・改善するためには、体の疲労を回復し健康に保つために必要な栄養素をバランスよくとれる食事をするのが大切です。暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう!

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>トマト</p>  | <p>ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど栄養価の高い野菜です。</p> | <p>とうもろこし</p>  | <p>主成分は糖質で体のエネルギー源となります。疲労回復にも効果的なアミノ酸の一種アスパラギン酸が含まれており、夏バテ予防にも役立ちます。</p> |
| <p>きゅうり</p>  | <p>きゅうりは約90%が水分でできており、体を冷やす効果があります。むくみの解消や高血圧予防にも効果が期待できます</p> | <p>オクラ</p>  | <p>ネバネバ成分ペクチンは食物繊維の一種で、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える効果、腸内環境を整える効果が期待できます。</p> |
| <p>なす</p>  | <p>成分の約 90%は水分でできておりビタミンやミネラルは少なめですが、ポリフェノールが含まれているため生活習慣病予防に効果的です。</p> | <p>ゴーヤ</p>  | <p>ゴーヤ独特の苦みには「モモルデシン」という成分が含まれており、胃液の分泌を促進して食欲を増進させる効果があります。</p> |
| <p>ピーマン</p>  | <p>ピーマンには、美肌効果が期待できるビタミン C やβ-カロテン、カリウムが豊富に含まれています。</p> | <p>モロヘイヤ</p>  | <p>β-カロテンやビタミン C、ビタミン E などが豊富に含まれているとても栄養価の高い野菜です。</p> |

夏バテ防止! 食生活の見直しを

朝 昼 夕



基本は3食と
栄養バランス



夏野菜で+α

水分補給は
水やお茶で



冷たいもの・糖分は
ひかえる

