

雨や曇り空の多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。「暑いのは苦手だ」という人も多いかと思いますが、7月の保健目標は「夏を元気にすごそう！」です。夏の暑さに負けずに楽しく元気に過ごしましょう。

7月の保健目標

夏を元気にすごそう！

朝ごはんはなぜ必要？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、下の4つのように脳や体によいことがたくさんあるのです。

○脳が元気になる！
 ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

○肥満防止になる！
 朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

○うんちが下やすくなる！
 腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

○活力がでる
 体温が上がると、血液が体中によく巡って、活動的になります。

朝ごはんだけでいたい3つの栄養素

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。次の3つの栄養素をバランス良くとり、元気に夏を過ごしましょう。

①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！

ごはんは、おにぎりにしたり納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

②たんぱく質で体温を上げる！

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③野菜を食べてビタミン補給

野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでだけでも、野菜の甘みが出ておいしいです。



熱中症とは、暑い中で体温調節がうまくできなくなり、体調を崩すことをいいます。熱中症は短時間で急速に悪化することがあるので、予防することが大切です。次の4つに注意して暑い夏を元気に過ごしましょう。

○直射日光をさける

- ・ぼうしをかぶる
- ・木陰で休む

○こめまめに水分・塩分を補給する

- ・のどがかわく前に水分補給
- ・塩分も忘れずに

○熱い運動は暑さになれてから

- ・ひと汗かいてから

○無理をしないで休む

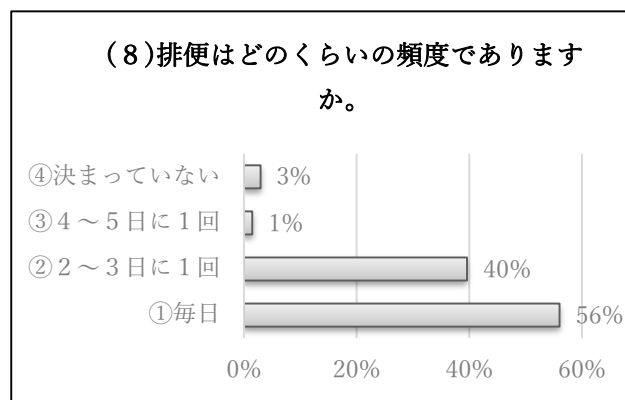
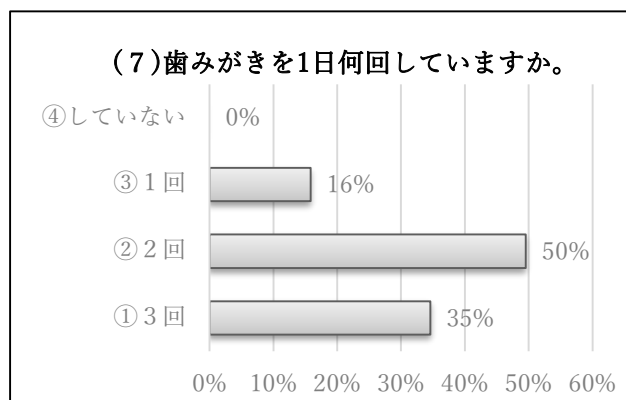
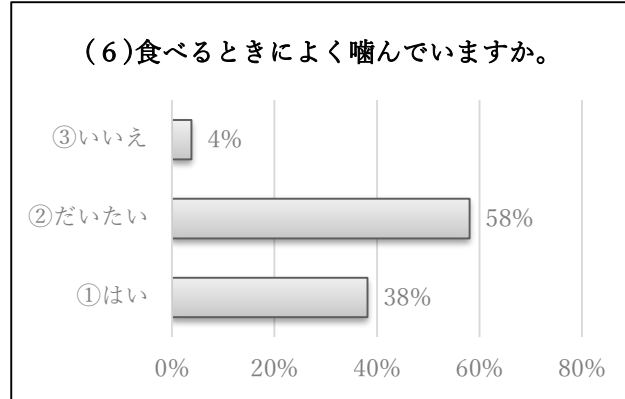
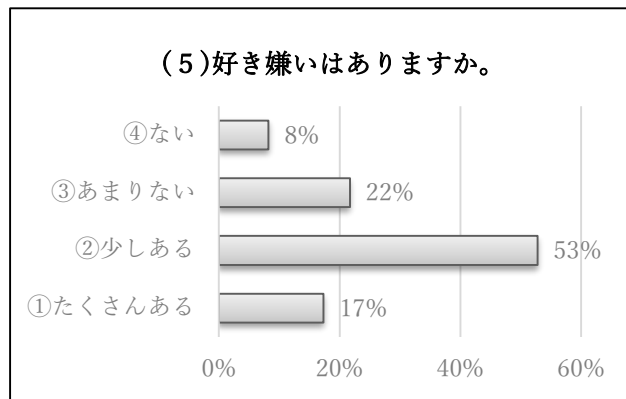
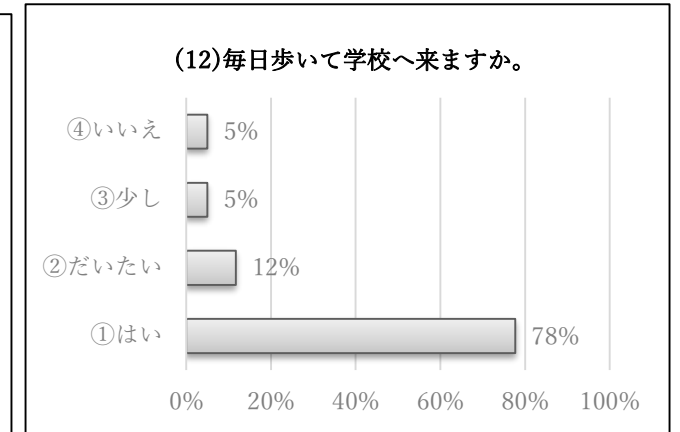
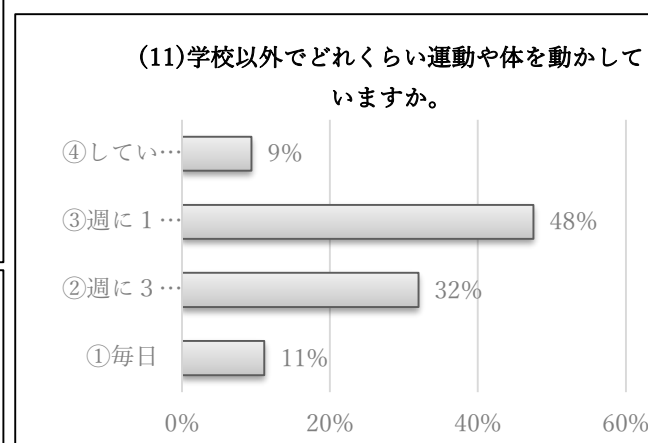
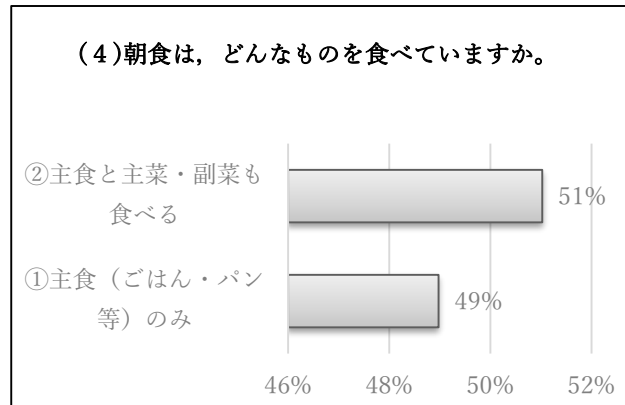
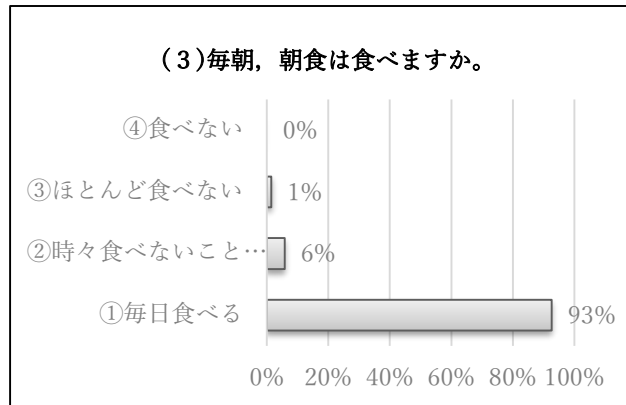
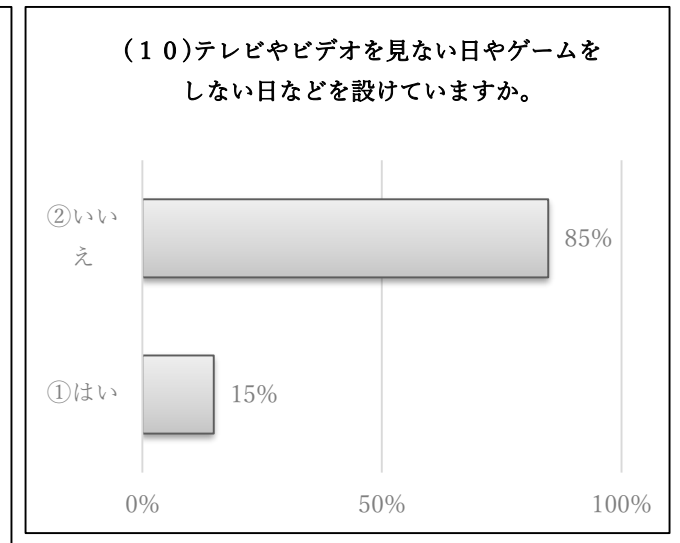
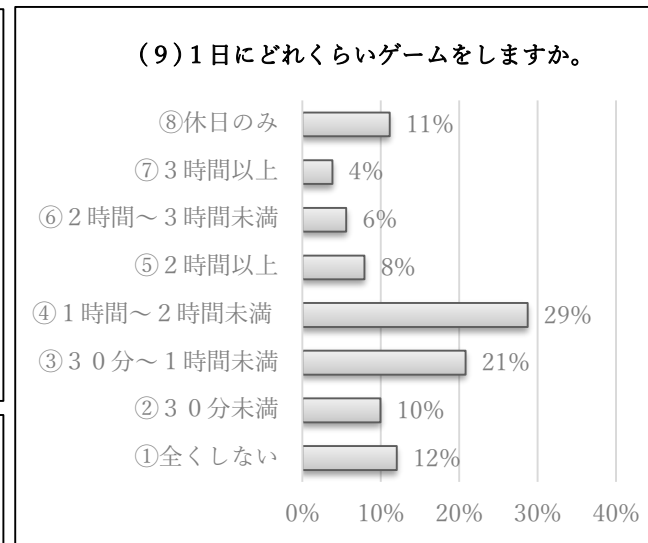
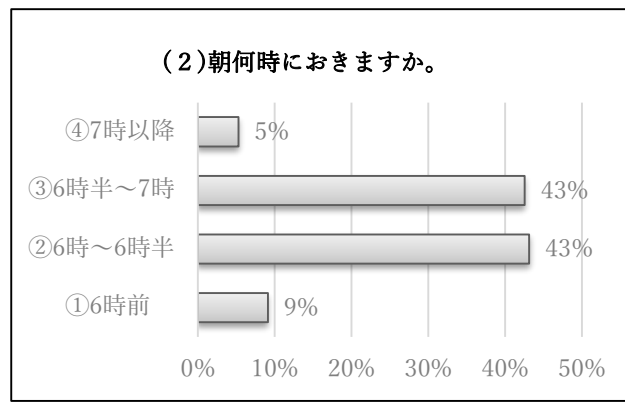
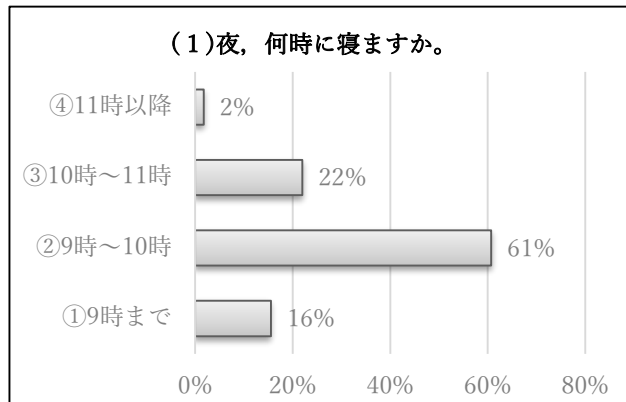
- ・すずしい部屋でたっぷり睡眠

保護者のみなさまへ ☆≡◇☆≡◇☆≡◇☆≡◇☆≡◇☆≡◇

- 4月から続いていた健康診断もすべて終了しました。受診のお知らせをもらっている場合は、できるだけ早く病院を受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。また、受診した場合は報告書を学校まで提出してください。
- 生活習慣アンケートへのご協力ありがとうございました。結果を裏面に記載しています。ぜひ、お子様と一緒にご覧いただき、望ましい生活習慣について話し合ってみてください。



生活習慣アンケートの結果(R5. 6月)



- 朝食は93%の人が毎日食べているが、「主食(ごはん・パン)のみ」の人が49%いた。
- 好き嫌いがない人は8%のみで、「ある」と答えた人は70%いた。
- 排便が毎日ある人は56%で、約4割の人が毎日排便の習慣がない。
- テレビやビデオを見ない日やゲームをしない日を設けている人は15%だった。

- 栄養バランスのとれた食事を見直す必要があります。朝食が主食の場合、ヨーグルトや汁物を足すのもおすすめです。
- 朝ごはんをしっかり食べることが排便にもつながります。便意がなくても毎朝トイレに座る習慣をつけましょう。
- ゲームの長時間使用は、視力低下やゲーム障害にもつながります。使用時間などルールについてご家庭で話し合う機会をもってくださいませようお願いします。

