

ほけんだより 7

『睡眠・朝食・塩分』の熱中症予防トライアングル

熱中症になるかどうかは、実は「前日の夜からの過ごし方」で決まります！

1. **睡眠不足は最大の敵！**：寝不足の体は、体温調節機能がうまく働きません。
2. **朝食は「水分+塩分」の補給源！**：朝ごはんを抜くと、午前中に脱水症状を起こしやすくなります。
お味噌汁は最高の予防食！
3. **「スポーツドリンク」と「経口補水液（OS-1）」の違いって？**
 - **スポーツドリンク**：日常の部活動や、たくさん汗をかく前の予防に。
 - **経口補水液**：「頭痛やめまい」が始まったときの“飲む点滴”として。

—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

7月に入り、蒸し暑い日が続いています。この時期は体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症への厳重な警戒が必要です。もうすぐ楽しい夏休みですが、生活リズムが乱れて体調を崩してしまってはもったいないですね。今月は、先日行われた「給食試食会」での話題や、学校でのアンケート結果をもとに、みんなの『生活習慣』と『メディア時間』を見直すヒントをお届けします。

給食試食会（6/26）が開催されました

先日、保護者の方々を対象とした「給食試食会」が開催されました。当日の給食を味わっていただくとともに、学校栄養教諭・養護教諭から、中学生の健やかな成長にかかわる大切な「食」と「生活習慣」についてお話をしました。当日参加できなかった皆さんも、ぜひご家庭で話題にしてみてください。

学校栄養教諭より：「学校給食」と「朝食アイデア」

- **学校給食は栄養のバランススペース**：給食は、中学生に必要な栄養素（特に不足しがちなカルシウムや野菜）を計算して作られています。
- **野菜摂取度を測る「ベジチェック」に挑戦！**：当日は、皮膚のカロテノイド量を測定して日頃の野菜摂取度を判定する「ベジチェック」を行いました。中学生の1日の野菜目標量は **350g** です。
- **忙しい朝の「朝食アイデア」**：朝食は脳と体を目覚めさせるスイッチ。時間がなくても工夫次第で栄養アップできます！

○おにぎりを「混ぜご飯」に！：鮭、わかめ、しらすなどを混ぜるだけで、炭水化物に加えてタンパク質やミネラルが手軽にとれます。

○前日の汁物を「リゾット・おじや」にリメイク！：前日の残りのお味噌汁やスープに、ご飯を入れてサッと煮立てるだけ。水分、塩分、野菜の栄養が一度にとれて、朝の体も温まります。

養護教諭より：「ライフスタイルアンケート」から見えた課題

- **夜更かしとメディアの付き合い方**：先日実施した生徒向けライフスタイルアンケートの結果から、本校の生徒は「夜遅くまでのスマホやゲーム利用による睡眠不足」が大きな課題であることが分かりました。
- **生活習慣の乱れが体調不良に**：メディアに夢中になって夜更かしをすると、朝起きられない ➡ 朝食が食べられない ➡ 学校で勉強に集中できない、体調不良になりやすい、という悪循環に陥ります。夏休み前に、今一度メディアとの付き合い方を見直しましょう。

家族でノーメディアチャレンジを！ レベル① 食事中・勉強中はノーメディア、レベル② 朝はノーメディア、レベル③ 帰宅後〇時以降はノーメディア、レベル④ 月に1日はノーメディア、レベル⑤ 毎週〇曜日はノーメディア など、家族で目標を設定してチャレンジしましょう。