



7月 保健給食だよ!

R6.7.1
国分寺中学校

暑い日が続くと、体がだるく、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのまましていると生活習慣が乱れて、夏バテをしてしまいます。早く起きる、朝ご飯を食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない!

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の間には、意識して水分をとりましょう。



小中一貫コーナー

【スマホ × 姿勢】

～スマホの長時間使用が骨格を変えてしまう!

増えている「ストレートネック」～

みなさんは1日どのくらいの時間スマートフォンを使っているでしょうか。その際、どんな姿勢になっているか思い返してみてください。スマホを使用しているときは下向きの姿勢が続き、頭の重さで背中から首の骨が下に引っ張られ、猫背になります。これが長時間続くと、骨格にも影響が出てきてしまうのです。

本来、首の骨は前方にカーブしていますが、これがまっすぐになってしまった状態を「ストレートネック」といいます。骨のカーブはクッションの役割をし、頭の重さを分散していますが、ストレートネックの状態では、首から肩にかけての筋肉に大きな負担がかかってしまいます。その結果、首や肩のこりや痛み、ひどくなると頭痛やめまい、手足のしびれなどの症状が出ることもあります。

ストレートネックの状態では首の筋肉が固まっているため、首の筋肉を伸ばすストレッチをしたり、スマホの持つ位置を目の高さに保持したりするなどの対策が必要です。



また、スマホの1日の利用時間として、小学生は1時間未満、中高生は2時間までが好ましいとされています。これは姿勢だけでなく、成長期の脳の発達や、視力への影響を考慮した基準となります。

スマホを使用する際の姿勢と、スマホ使用時間の見直しをしてみませんか。



☆彡 夏バテを予防しましょう ☆彡

夏バテとは、暑い季節になり汗をたくさんかくようになることで、体に水分不足がおこり体内のミネラルバランスが崩れて体調を崩す夏の「慢性疲労」の一つです。



夏バテ予防のポイント

① 1日3食をしっかり食べる



暑くて食欲がない時もあると思いますが、“ご飯だけ” “パンだけ”ではなく、「主食+主菜+副菜」のそろった栄養のバランスが良い食事を食べるように心がけましょう。



② 冷たいものの食べすぎ飲みすぎに

注意する



暑い日は、冷たいアイスや飲み物が美味しいですね。でも、冷たいものの食べすぎは、胃や腸に負担がかかります。また、冷たいものを食べ過ぎて食欲がなくなることもあります、気を付けましょう。



③ ビタミンA・B・Cをしっかりとる



体の免疫力を高めるビタミンA、代謝を助けてくれるビタミンB1、疲労回復に役立つビタミンCをしっかりととりましょう。



④ 睡眠を十分に とりましょう



睡眠不足になると、体調を崩しやすくなります。夜は早めに寝ることを心がけて、しっかりと睡眠を取りましょう。



⑤ こまめに水分補給を しましょう



のどが渴いたと感じる前にこまめな水分補給をしましょう。清涼飲料水には、糖が多く含まれているものも多いので注意しましょう。



【飲み残しのペットボトルに注意しましょう】

ペットボトルを一度開栓すると、開けた口から細菌やカビなどの侵入がしやすくなります。食中毒の原因となることもあります。

特に、直接口をつけて飲むために菌の侵入・繁殖の危険が高まります。開栓したら早めに飲むようにしましょう。

