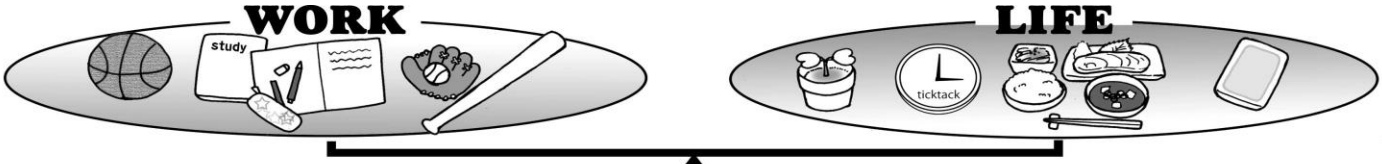
ほけんだより7月

大泉第二中学校　　7月14日

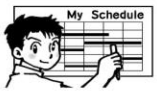
今年は熱中症警戒アラートが何度も出て連日のように猛暑が続いています。夏休み前にすでに夏バテ気味の人もいるようです。暑さで食欲がなくなり、きちんと食事がとれていない人はいませんか？栄養不足は体力の低下を招き、熱中症のリスクを高めます。暑いときほど、バランスのとれた食事が必要です。暑さに負けないからだをつくって、夏休みを元気に過ごしましょう。



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

元気で充実した夏休みを!!

勉強



元気＋充実のポイント
- ●具体的な目標を持つ。
- ●健康に負担のかからない計画で。
- ●休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう

ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回ぐらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

生活リズム

元気＋充実のポイント
- ●毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- ●1日3回、食事のリズムを大切に。
- ●日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると…

起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています※。夏休みの間も、いつものペースで。

※参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

部活動

元気＋充実のポイント
- ●水分補給をじゅうぶんに。
- ●ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- ●しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

気分転換

元気＋充実のポイント
- ●1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ●ぼんやりできる時間も必要。
- ●過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチングをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

部活での熱中症に注意!!

部活動の中でも、熱中症が多く発生しているのは、野球・ラグビー・柔道・サッカー・剣道などです。

● 屋外でするスポーツ（特に集団）
- ・個人の条件（・体力がない・肥満傾向など）や体調（・寝不足・体調不良など）に注意しましょう
- ・具合が悪くなったときに、気軽に言い出せる雰囲気を作りましょう
- ・お互いの体調に注意して声を掛け合いましょう

● 屋内でするスポーツ
（特に防具や厚手の衣服を着る）
- ・休憩の時には、衣服を緩めたり、防具をはずして熱を逃がしましょう

今月はここに注意!! 糖分のとり過ぎ

世界保健機関（WHO）は、2014年3月、肥満やむし歯を予防するため、一日の糖分摂取量をこれまでの半分とする指針案を示しました。

新しい指針では、総摂取カロリーに対する糖分の割合を5%未満としています。これを砂糖の量にすると、およそ25g。清涼飲料水の中には、ペットボトル1本に含まれる糖分が40gを超えるものもあります。熱中症の予防には、水分補給が大切ですが、糖分のとり過ぎに注意して、飲みものを選びましょう。

ここをチェック!!

■栄養成分表示
100g当たり

エネルギー……○○kcal
たんぱく質……○g
脂質……○g
炭水化物……○g
ナトリウム……○mg

●「炭水化物」と表示されている部分が、含まれる糖分の量を示しています。

夏休みは“アウトメディア”にチャレンジしてみよう！

あなたは、どっち？

アウトメディアのコツ
- 今日見るテレビ番組を選んでおく
- ゲームの時間を決めて守る
- 食事中はテレビを消す