



たんぽぽ

令和6年度7・8月号
未来高等学校
保健だより

いよいよ夏休み。暑い日が続くと、汗は出るし、体はだるい、食欲もなくなって、なかなか眠れなかったりもします。だからといってそのままにしていると生活習慣が崩れて、夏バテしてしまいます。健康管理の基本は規則正しい生活です。

免疫カダウンに注意！



冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

シャワーだけの入浴で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏かぜはもちろん新型コロナなどにもかかりやすくなってしまいます。免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。元気にこの夏を乗り切るために、いつも通りに起きる、朝ごはんを食べるなど、できることから生活を整えて、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけてみましょう！

ネバネバ食材で



夏を元気に

- ◎納豆
- ◎オクラ
- ◎山芋
- ◎なめこ
- ◎モズク
- ◎モロヘイヤ

これらの食材の共通点はネバネバしているところ。ネバネバが苦手であり食べない人もいますが、実はこのネバネバは水溶性植物繊維と呼ばれる大切な栄養素です。

ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護したり、便を柔らかくして出やすくしたりしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱りがちになります。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。ぜひネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごしてください。

一気に飲み・・・で、「水分補給」した気になっていませんか？

夏は汗で体の水分が失われやすく、水分補給が大切です。でも、暑いからといって「一気に飲み」をしていませんか？ **体が一度に吸収できる水分は200mlほどで、大体コップ1杯分。**それ以上は体が吸収しきれず、尿として排出されてしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。「一気に飲み」して慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のまま、熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渇く前」

のどが渇いてからだと、ついつい、一気に飲みをしたくなります。だから、「のどが渇く前」に、**コップ1杯分の水をこまめに飲むようにしましょう！**



楽しくても遊びに夢中になり過ぎないで、生活リズムを崩さないようにしましょう。そして、夏休み明けは元気に登校してくださいね。