

# 保健だより

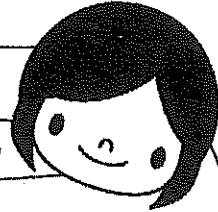
呉市立阿賀中学校 保健室  
2019年7月19日 発行

## 上手に水分補給をしていますか？



人間の体の約65～70%は水分です。体内では、毎日飲食などで取り入れる水分と、汗や尿などで排泄される水分の割合を一定に保とうとしています。そこで、毎日適度な水分補給が必要です。暑い夏、上手に水分を補っていきましょう。

### 清涼飲料の飲みすぎには、気をつけましょう・・・



#### \* 砂糖が多く含まれています。

##### ○ 太る原因になる。

砂糖が必要以上に体に入ると、エネルギーとして使いきれず太る原因になります。

##### ○ 虫歯になりやすい。

1日に何回も飲んでいると、口の中に糖分が残ってしまうので虫歯になりやすくなります。

##### ○ 食事がおいしく食べられない。

水分や糖分でお腹がいっぱいになって、食事がきちんと食べられなくなります。

#### \* 食品添加物が含まれているものもあります。

食品添加物の中でも、リンの化合物を使ったものは、摂りすぎると余分なリンが、カルシウムと一緒に体の外に出してしまいます。

#### \* カフェインが含まれているものもあります。

カフェインを含んでいる飲み物は、コーヒー・緑茶・コーラ・ウーロン茶・ココア・紅茶などです。飲みすぎると、不眠や不安になるそうです。



## もうすぐ夏！

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の始まりですね。朝から暑い日は、ダラダラして1日を過ごしがちです。特に冷房をかけっぱなしの部屋に閉じこもって過ごしたりすると、体調を崩す原因になります。早起きして、しっかり朝食を取ることから始めて、夏ばてしないように心がけましょう。

### 夏ばて解消のポイント！



#### 《栄養の偏り》

そうめんやそばばかりでは、ビタミンやたんぱく質が不足します。おかずもしっかり食べましょう。

#### 《室内と外の気温差》

強すぎる冷房は自律神経を狂わせます。日よけのすだれや、冷蔵庫で冷やしたタオルで涼をとるなど、冷房に頼らない工夫をしましょう。

#### 《睡眠不足》

睡眠不足になると体力が低下します。寝る前に少しだけ冷房や扇風機をつけたり、氷枕や保冷剤などを利用して快適な状態を作りましょう。

#### 《汗のかきすぎ》

発汗により体内の水分やミネラルが減りすぎるのも、夏ばての原因です。こまめに水分補給をするようにしましょう。

#### 《熱中症対策》

- ★ 運動するときは、涼しい時間帯を選び、こまめに休憩をとる。
- ★ 十分に水分の補給をする（運動前・運動中・運動後）。
- ★ 汗で失われた塩分も補給する（スポーツドリンク、食塩水などで）。
- ★ 屋外では帽子をかいて、直射日光を避ける。
- ★ 早寝・早起き、欠食をしないよう心がけ、体調が悪いときは運動をしない。



夏休み、規則正しい生活をして、元気に過ごしてね♡

# 保健だより

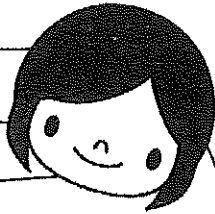
呉市立阿賀中学校 保健室  
2019年7月19日 発行

## 上手に水分補給をしていますか？



人間の体の約65～70%は水分です。体内では、毎日飲食などで取り入れる水分と、汗や尿などで排泄される水分の割合を一定に保とうとしています。そこで、毎日適度な水分補給が必要です。暑い夏、上手に水分を補っていきましょう。

清涼飲料の飲みすぎには、気をつけましょう……



\* 砂糖が多く含まれています。

○ 太る原因になる。

砂糖が必要以上に体に入ると、エネルギーとして使いきれず太る原因になります。

○ 虫歯になりやすい。

1日に何回も飲んでいると、口の中に糖分が残ってしまうので虫歯になりやすくなります。

○ 食事がおいしく食べられない。

水分や糖分でお腹がいっぱいになって、食事がきちんと食べられなくなります。

\* 食品添加物が含まれているものもあります。

食品添加物の中でも、リンの化合物を使ったものは、摂りすぎると余分なリンが、カルシウムと一緒に体の外に出してしまいます。

\* カフェインが含まれているものもあります。

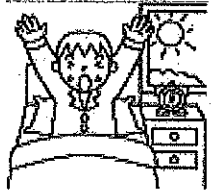
カフェインを含んでいる飲み物は、コーヒー・緑茶・コーラ・ウーロン茶・ココア・紅茶などです。飲みすぎると、不眠や不安になるそうです。



もうすぐ夏！

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の始まりですね。朝から暑い日は、ダラダラして1日を過ごしがちです。特に冷房をかけっぱなしの部屋に閉じこもって過ごしたりすると、体調を崩す原因になります。早起きして、しっかり朝食を取ることから始めて、夏ばてしないように心がけましょう。

夏ばて解消のポイント！



《栄養の偏り》

そうめんやそばばかりでは、ビタミンやたんぱく質が不足します。おかずもしっかり食べましょう。

《室内と外の気温差》

強すぎる冷房は自律神経を狂わせます。日よけのすだれや、冷蔵庫で冷やしたタオルで涼をとるなど、冷房に頼らない工夫をしましょう。

《睡眠不足》

睡眠不足になると体力が低下します。寝る前に少しだけ冷房や扇風機をつけたり、氷枕や保冷剤などを利用して快適な状態を作りましょう。

《汗のかきすぎ》

発汗により体内の水分やミネラルが減りすぎるのも、夏ばての原因です。こまめに水分補給をするようにしましょう。

《熱中症対策》

- ★ 運動するときは、涼しい時間帯を選び、こまめに休憩をとる。
- ★ 十分に水分の補給をする（運動前・運動中・運動後）。
- ★ 汗で失われた塩分も補給する（スポーツドリンク、食塩水などで）。
- ★ 屋外では帽子をかぶって、直射日光を避ける。
- ★ 早寝・早起き、欠食をしないよう心がけ、体調が悪いときは運動をしない。



夏休み、規則正しい生活をして、元気に過ごしてね♡