

残暑、継続中です！

～注意して！暑さ対策の落とし穴～



R6. 9. 18 (水)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.6

まだまだ、暑い日が続いています。油断せずに暑さ対策を実行してください。また、夏休み明けからのどの痛みや咳が続いている人も多いので、石けんでの手洗いや教室の換気、十分な睡眠&栄養等を意識して上手に残暑を乗り越えよう！

暑さ対策の落とし穴

① 水分補給は大切だけど、糖分の過剰摂取はキケン！



左の写真は、500mLのペットボトルに入った炭酸飲料や果汁入り飲料（ジュース）、スポーツ飲料に入っている砂糖の量を角砂糖で示しています。糖分のとりすぎはむし歯や歯周病、肥満だけでなく、脳や血管の病気を引き起こすこともあるのでとても危険です。やはり、水や麦茶が一番！

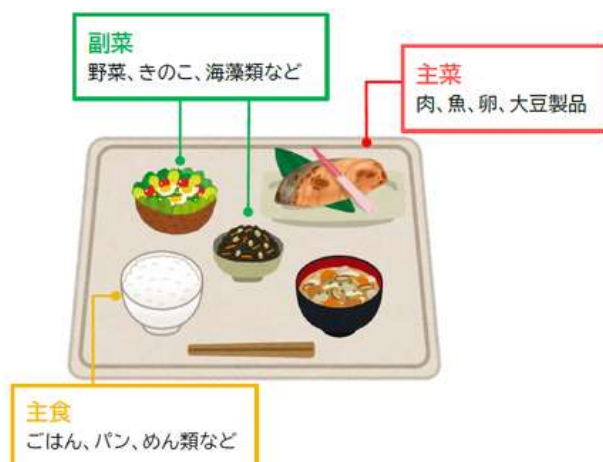
② 暑い日は「シャワーだけで済ませちゃう」のは、質の悪い睡眠に！

私たちは、深部体温が低くなるとぐっすり眠れます。そのためには、寝る約2時間前に入浴して一旦、深部体温を上げておく必要があります。シャワーだけで汗を流すのではなく、40℃以下の湯船に約10分間でもゆったりつかることがお勧め！心の疲れもとれますよ。



③ 食欲がないから「冷たい物だけ…」では、胃腸障害&成長障害に！

暑いからと言って口当たりの良い冷たいめん類やアイス、ゼリー、飲み物ばかりとっていると胃腸のはたらきが悪くなるだけでなく、成長に必要な栄養素が不足するため脳や筋肉、骨などの成長や発達に悪影響となってしまいます。



先日の保健委員会発行「朝食リーフレット」を参考にして、『主食・主菜・副菜』がバランスよく、しかも色取りよくちゃんとそろっているかを意識しながら一日三食とるようにしてください。

また、起床後と就寝前に60℃位の白湯（さゆ）を飲むと腸活に有効です！

<担当> 主任養護教諭 山本康子