



保健だより



徳島県立板野高等学校
平成30年7月18日発行



● 健康力アップ30日作戦チャレンジシート

先月、各クラスで食育ホームルームを実施しました。今回は、最高のお弁当を作るために、チームごとにおかずを考えて、その栄養計算をしました。実際に計算をしてみると、カルシウムやビタミンCが不足しがちなことが分かり、乳製品や果物でおぎないたいという意見が多くของทีมで出たようです。その後、自分の食生活の問題点を改善するために、健康力アップ30日作戦チャレンジシートに、夏休みに取り組める目標を記入しました。

さて、その目標を覚えていますか？

- ・バランスよく食べる
- ・朝食は必ず食べる
- ・毎食野菜をとる
- ・間食をひかえる

などの目標が多く見られました。また、こんな目標もありました。

○ 毎朝ごはんをつくる

→ごはんやパンなどの主食を食べることで、脳のエネルギーとなります。プラス、ごはんなら納豆やおひたしやみそ汁、パンなら目玉焼きやサラダやヨーグルトを付けるとバランスのとれた栄養摂取につながります。

○ 炭酸飲料を控える

→炭酸飲料には糖分がたくさん含まれています。体内に糖分がたまりすぎると、体がだるくなってしまいます。

○ 夏野菜を食べる

→夏野菜は、キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ニラ、カボチャなど、夏バテ予防に効果が高いです。

将来健康に過ごすためには、毎日食べる食事が規則正しく、バランスのとれたものであることが大切です。みなさんそれぞれが決めた目標を夏休み30日間続けましょう。夏休み終了後には、結果を記入します。

● 熱中症に注意しましょう

ふだん体は体温が上がっても、汗を出したり、皮膚から熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかず、体の中に熱がたまっていくのが、「熱中症」です。

熱中症を起こしやすい要因として、

<環境>

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い

<体>

- ・肥満傾向
- ・睡眠不足などで体調不良
- ・栄養状態が悪い

<行動>

- ・激しい運動
- ・長時間の運動
- ・水分補給をしない

夏休みは のような不規則な生活習慣になりやすいです。睡眠や栄養はしっかりとりましょう。そして、このような要因があるときは無理をしないことが大切です。こまめな水分補給も心がけましょう。

● 健康診断結果で受診が必要な人は夏休みを利用して受診しましょう

夏休みの三者面談で、今年度の定期健康診断結果を渡します。受診が必要な人は、この夏休みを利用して、受診することをおすすめします。なお、受診結果は、学校まで提出してください。

