

# 保健給食だより 夏休み号

国分寺中学校



## 暑さに負けない体をつくらう!



暑さが一段と増してきていますが、「暑くて食欲がない」「よく眠れない」「疲れがとれない」という人はいませんか？夏の暑さで体が弱ってしまうことを「夏ばて」といいます。夏ばては、冷房が効いた部屋と暑い外の温度差に体がうまくついていかずに起きてしまうこともあります。

夏ばてを防ぐためには、①規則正しい生活をする、②バランスのとれた食事をする、③十分な睡眠をとることが大切です。

もうすぐ夏休みです。休み中も「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」を心がけ、暑い夏を元気に過ごせるようにしましょう。

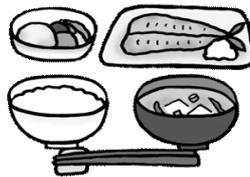
### しっかり食べよう 朝ごはん!

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。休み中も毎日決まった時間に起き、しっかり朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。



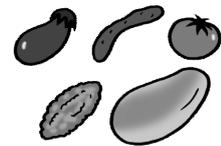
### バランスよく食べよう!

のどごしのよいめん類や、冷たいサラダばかり食べていると、栄養バランスが崩れてしまいます。「主食（ごはん・パンなど）＋主菜（肉・魚など）＋副菜（野菜）・汁物」をそろえた食事を心がけるようにしましょう。しっかり食べることで、水分補給にもなります。



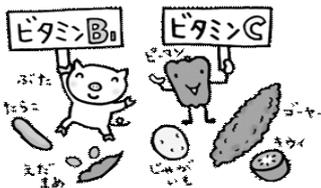
### 夏野菜を たっぷり食べよう!

夏の太陽を浴びて育った夏野菜からは、ビタミンや無機質（ミネラル）がとれます。水分も多いので、食べる水分補給にもなります。



### ビタミンB群、Cをとろう!

ご飯などを体の中でエネルギーに変える時に欠かせないビタミンB群は、夏ばて予防に大切な栄養素です。また、鉄分やカルシウムの吸収を助け、カゼなどをひきにくくするビタミンCもしっかりとるようにしましょう。



### こまめな水分補給を 心がけよう!

夏の水分補給は、「のどがかわく前に少しずつとる」ことがポイントです。普段は水や麦茶など甘くないものを飲むようにしましょう。運動した時は、スポーツドリンクが効果的ですが、飲み過ぎに注意しましょう。



### 冷房のかけすぎに 注意しよう!

体を冷やしすぎると、体調を崩してしまうことがあります。扇風機などを利用し、温度を下げすぎないようにしましょう。また、体を動かすときは、朝夕など涼しい時間帯にしましょう。



## ★熱中症予防のために ~どんな水分補給がいいの?~

通常は、のどが渇く前に水や麦茶などでこまめに水分補給することが大切です。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できるすぐれた飲み物ですが、飲み過ぎるとエネルギーのとりすぎになってしまうので気をつけましょう。たくさん汗をかいたときは、水分の他、塩分やミネラルも一緒に摂る必要がありますので、スポーツドリンクを上手に利用するのもいいですね。ジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

また、水分補給は飲み物だけではなく、汁物をはじめ、ごはんやおかずからでもできるので、朝・昼・夕の3食をしっかりとることも水分補給法のひとつです。特に野菜や果物は90%近くが水分で、水分の他、汗で失われるミネラルやビタミンの補給もできます。飲むだけではなく、食べる水分補給も活用しましょう。



## 新型コロナウイルスをひろげないために

新型コロナウイルスがなかなか終息せず、感染拡大予防対策をしながらの生活が続いています。新型コロナウイルスのような「ウイルス」は、口や鼻、目など人の体の粘膜から体内に入り込んで、体の中で仲間を増やしていきます。新型コロナウイルスの感染拡大予防対策は、食中毒予防と同じ「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つの方法が有効です。

### せきやくしゃみを

#### まき散らさないようにしましょう!

せきやくしゃみのしぶきと一緒に、ウイルスがはき出されてしまうことがあります。せきやくしゃみをする時は、口元を覆うようにしましょう。



### ウイルスを体の中に

#### 入れないようにしよう!

マスクで鼻と口をしっかり覆いましょう。ただし、暑くて息苦しいときは、人との距離を取って外し、熱中症を予防しましょう。



### 体の抵抗力を高めよう!

「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」をとり、ウイルスをやっつける抵抗力を高めましょう。



### 「密接・密閉・密集」を避け、 部屋はよく換気しよう!

ウイルスが持ち込まれやすい人混みは、なるべく避けましょう。また、換気を十分に行って、ウイルスを追い出しましょう。



### しっかり手洗いしよう!

手洗いは、誰もが簡単にできる予防対策の一つです。石けんは、手に付いたウイルスや細菌をきれいに洗い落としてくれます。新型コロナウイルス対策では、石けんでしっかり手洗いすれば、アルコール消毒をする必要はないとも言われています。食事の前は、特にていねいに石けんで手を洗いましょう。

