



元気 100 倍

川之江南中学校
保健委員会
【 第 1 号 】

※ 3 年生の保健委員
8 名からの便りです。

毎年、保健委員会が発行している「ヘルスマン」の名称が、今年度から「元気 100 倍」に変わります。川之江南中のみなさんがこの記事を読んで、健康的な生活を実践した時に、みなさんの元気が 100 倍ぐらい UP すればいいなと思って名前を変更しました。これから、健康づくりに役立つ情報をお届けするので、ぜひ、読んでください。

熱中症対策をしよう

これまでに、暑い環境の中で体調を崩したことはありませんか。下の予防のポイントを見て、熱中症対策を生活の中で心掛け、元気 100 倍で夏を過ごしましょう。

睡眠をしっかりとりよう



寝不足や**疲れ**は、体温を調節する自律神経が崩れ、熱中症の原因になります。熱中症にならないためにも、時間の使い方を考えて、**7 時間**ぐらいは寝られるようにしましょう。

朝ご飯をしっかり食べよう

<おすすめメニュー>

- ・ **ご飯 + 梅干し**
ごはんの**水分量**は総重量の 60%
梅干しに含まれる**クエン酸**には疲労回復効果
- ・ **具だくさんのみそ汁**
塩分や**ミネラル**を補給
- ・ **鮭の塩焼き**
疲れの原因となる活性酵素を抑制
- ・ **バナナ**
カリウムを補給
- ・ **牛乳**
血液を増やす作用



涼しい生地を選んで 暑い夏を爽やかに過ごそう



- ◆ 綿…吸水性が高く、汗を発散させようとするときに、涼しく感じる。
- ◆ 絹…汗をかいても蒸れにくく、通気性がよくて涼しさを感じやすい。
- ◆ 麻…体の熱を外に逃す働きがあり、サラッとした着心地である。

素材だけではなく、形も大切です。体にピタッとした服装は、風通しがよくないので熱がこもりやすいです。**ゆったりとした服を着るのもオススメ**

水溶性ビタミンも補給しよう

水溶性ビタミンである**ビタミンB群**や**C**は、汗によって失われるので、スポーツをする人は多く補給する必要があります。スポーツをする人は、エネルギー消費量が大きいので、特に、エネルギーを生み出す**ビタミンB群**の食品を、食事に取り入れましょう。

例 **緑黄色野菜** **レバー**



「夏の健康クイズ」

Q1 熱中症を予防するには、水分の他に塩分やミネラルをとるとよい？
○か×か。



答えは、保健委員と確認しましょう。

Q2 夏の正しい水分補給の仕方はどれでしょう？

- ① 清涼飲料水であるジュースや炭酸をたくさん飲むとよい。
- ② 水やお茶、スポーツをしている人はスポーツ飲料をこまめに飲むとよい。
- ③ のどがかわいたら、一気に飲むとよい。