



さあ、みなさん待ちに待った夏休みがもうすぐやって来ますね。4月から新しい学年となり、クラスも先生も代わって、慣れるまで大変だった人も多いのではないのでしょうか？1学期の間、よく頑張りましたね！

せっかくの長いお休み期間なので、普段なかなか挑戦できなかったことに挑戦してみたり、好きなことに没頭する時間を持ってみたりするとよいと思います。また2学期、大きく成長した皆さんに会えるのを楽しみにしています！

みんなで食べよう なつやさい♪

夏野菜には、水分やカリウムが豊富に含まれていて、体を冷やし、熱中症や夏バテ予防に効果的と言われています。また、ビタミンCやカロテンも含まれているため、疲労回復を助け、免疫力を高める働きもあります。

夏の健康のためには欠かせない夏野菜。水分もちろんですが、夏野菜も積極的に食べて、健康に過ごしてくださいね。

夏野菜のクイズ

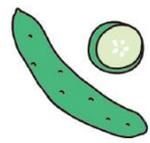
夏野菜の仲間は、次のどれかな？（答えは6つあります）



白菜



大根



キュウリ



ナス



トマト



ピーマン



トウモロコシ



カボチャ



レンコン

答え：キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、トウモロコシ、カボチャ



水分補給は大切ですが…

熱中症予防に、こまめな水分補給が大切なことは、みなさんもうご存知だと思います。でも、市販の清涼飲料水に、驚くほどの量の砂糖が含まれていることは知っていますか？スポーツドリンクにも糖分が多いので、注意が必要です。むし歯やペットボトル症候群等のリスクもありますので、激しい運動をする場合を除いては、水分補給は水かお茶をお勧めします。

清涼飲料に含まれる砂糖の量は、どのくらい？



夏になると飲みたくなる、シュワシュワした炭酸飲料やジュースなどの清涼飲料。ラベルに書かれてる成分表を、確認したことはありますか？

「炭水化物」は、糖質と食物繊維を合わせた成分を指しますが、透明な液体の場合、食物繊維は含まれておらず、ほとんどが糖質で、すぐに体に吸収される砂糖やブドウ糖です。例えば、ペットボトルに「炭水化物 9.8g」と書かれていたら、この数字は 100g 当たりの炭水化物の量なので、500mL の飲み物には、9.8g の 5 倍の量、すなわち 49g の砂糖が含まれていることとなります。

WHO（世界保健機構）は、1日当たりの砂糖摂取量を 25g 以下にすることを推奨しているので、**清涼飲料 500mL を 1本飲むことで、2日分の砂糖をとってしまうことになる**のです。

清涼飲料を飲み過ぎるとどうなる？

ごはんやパンなどの固形物は、多糖類なので胃袋の小さい出口を通り抜けるまでに時間がかかります。一方で、液体である清涼飲料は、胃袋の指1本分ほどの小さい出口を簡単に通過し、腸に到達します。清涼飲料は単糖類を多く含み、すぐに血液に入るため飲み続けると血液中の糖の濃度が高くなってしまいます。そうすると、浸透圧の影響で、脳細胞から水分が出され、脳が脱水症状になり、意識を失うこともあります。体がだるくなったり、むし歯になったり、肥満につながり生活習慣病を引き起こすこともあるのです。



ジュースを飲む時は、コップに分けるなど工夫して、飲み過ぎに注意しましょう！



うらにつづきます

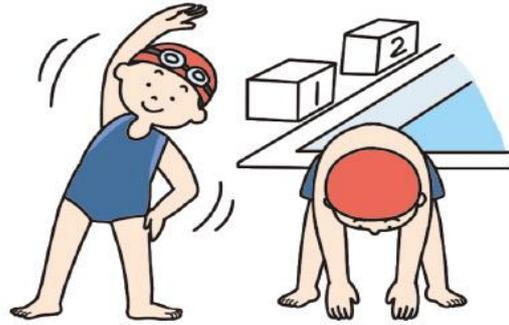


水の事故を防ごう

暑い夏は、海や川、プールでの水遊びが楽しいですね。安全に水遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。

水遊びのときに注意したいこと

- ・準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休けいをとる
- ・体調が悪いときはムリをしない



プールでは、さらにココにも気をつけて

- ・施設のルールや係員さんの指示を守る

海や川では、さらにココにも気をつけて

- ・子どもだけで遊びに行かない
- ・大人の注意をきちんと聞く



連日のようにニュースで目にする水の事故。夏はプールや海水浴、川遊びなど、水遊びが楽しい季節ですが、水の事故の危険と隣り合わせだということを、いつも頭の片隅に置き、安全第一で楽しんでくださいね！



あせもを防ぐ／ケアのポイント



小さな子どもは、体の表面積は小さいものの、汗腺の数は大人と同じ。代謝も活発なため、たくさんの汗をかきます。また、皮膚がデリケートで汗や汚れによる刺激に弱いのです。

これらの理由から、子どもはあせもがしやすいです。あせもを予防するために、皮膚を清潔に保つケアをお願いします。

- 汗は清潔な濡れタオルで拭き取る
- こまめに着替えさせる
- 通気性が良く柔らかい素材の服を着せる
- 室内はエアコンでほど良い温度・湿度を保つ

あせもが
しやすい場所



夏バテから 体を整えるコツ

冷 房の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか？

実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。



こ の状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。

内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。

涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。



夏休みのうちに 治療をすませよう



まだ受けていない健康診断が残っている人や、結果のお知らせをもらってまだ受診していない人は、夏休み中に済ませましょう。



楽しい夏休みを！