

7月5日（水） 1学年 テーマ「暑さに負けない体をつくろう」

夏バテとは、暑さに負けて、食欲や体力がなくなり、疲れがとれず体が「だるい」と感じる状態のことをいいます。

○どうして夏バテが起こるの？

①温度差による自律神経の乱れ

自律神経とは、自分の意思とは関係なく、生命の維持をする働きがある器官です。バランスが乱れてしまうと、消化器官の働きが鈍り、食欲不振や下痢、便秘などが起こってしまいます。

②高温多湿の気候による体力の消耗や発汗異常

湿度が高くなると、汗が蒸発せず、体温が上昇したまま下がらなくなってしまいます。体温の上昇は、だるさや立ちくらみ、頭痛などの症状につながります。

③熱帯夜による睡眠不足

夏の暑さでなかなか眠りにつけず、寝不足になってしまいます。

○「なつばてぼうし」の合言葉

な→夏休みでも早寝早起き朝ごはん つ→冷たい物の摂り過ぎ注意 ば→バランスの良い食事 て→適度にこまめに水分補給 ぼう→冷房の当たりすぎに注意 う→運動もたまには し→食欲増進の工夫を！



7月6日（木） 2学年 テーマ「夏野菜の魅力」

○夏野菜にはどんな魅力があるの？

夏野菜には、トマト、キュウリなど色の濃く、カラフルな野菜が多いです。水分を多く含み、ビタミンやミネラルが豊富なため、体を冷やしたり、紫外線や強い日差しによって受ける疲れやストレスに勝ったりすることができます。

○1日に必要な野菜の量は？

- ・野菜摂取目標：350グラム
- ・日本人の平均摂取量：275グラム（のこり75g）



なすとキュウリでおよそ280g
トマト1個を足すだけで480g
摂取目標を大きく超えます！

ヨーロッパなどと比べて、日本人の野菜摂取量は少ないです。また、果物の摂取量もヨーロッパは格段に多いそうです。夏野菜は水分量が多いため、重みがあり、いつもより1つ多く食べるだけで摂取目標を達成することができます。

7月7日（金） 3学年 テーマ「正しい水分補給のしかた」

○体の中の水分量ってどれくらい？

高齢者：50% 大人：60% 子ども：70% 赤ちゃん：80%

○水分補給のポイント

①喉が渇く前に！

中学生は不感蒸泄ふかんじょうせつといって大人よりも皮膚等から水分が蒸発しています。また、気道や口の粘膜からも水分が蒸発しています。自覚しないうちに水分を失っているの、喉が渇く前に水分補給することが大切です。

②水又はお茶を補給する

ジュースには思っている以上に糖分が含まれます。砂糖をたくさん摂取すると体に負担がかかってしまいます。また、カフェインには脱水作用があるため、ノンカフェインのお茶を飲むのが良いとされています。

③飲み方と量に気をつける

体に吸収されやすい水の温度は5～10℃、水道水より少し冷たい程度だとされています。

運動時はスポーツドリンクなどを摂取した方が良いでしょう。こまめに摂取しましょう。

4～5%失うと
命の危機

