

ほけんだより 6月

笛南中保健だより No.14
2022年6月3日

暑い日が続いていますね。中間テストや体カテストを終え、疲れがたまっている様子が見られます。みなさん、睡眠は十分にとれていますか？

これから梅雨の季節もやってきます。どんよりとしたお天気の日、気持ちも沈みがちですね。こんな時は、ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、好きな音楽を聴いたり、読書をしたり・・・リフレッシュしてみてくださいね♪

あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”もちろん重要ですが、“どう食べるか”という食べ方の面で「噛むこと」も大切です。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちは、様々な効用を得ることができています。

噛むことの効用とは？



脳の働きが良くなる



食べ過ぎを防ぐ
→肥満防止



あごの骨や筋肉が鍛えられる



だ液がたくさん出る

だ液がたくさん出ると・・・食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌が良くなる

よく噛んで食べるためには？



ひと口の分量を少なめにする



水分（汁物や水）で流し込まない



「ながら食べ」をしない



かみごたえのある食べ物をとる

食べる時には、ひと口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で、噛むことを少しずつ意識してみましょう。

じめじめした梅雨も健康で過ごすために

タオル・ハンカチ
忘れずに！！



汗をかいたら？

6月は、夏に向けて気温が高くなるだけでなく、湿気も多いので汗をたくさんかきます。そのままにしていると、ベタベタしたり、体が冷えたりしてしまいます。汗をかいたらすぐにタオルやハンカチで拭き取りましょう。

水分、足りている？

気温が高くなり、汗をたくさんかくことで熱中症の危険も高まります。マスクをしていると、のどが潤っているように感じるので、自分ののどの渇きに気が付きにくいです。毎日水筒を忘れずに持ってきて、のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。



水筒を忘れずに！

「食中毒注意報」発令中！

梅雨から夏にかけての気候の特徴は、「高温」「多湿」。細菌が繁殖しやすい環境です。手や調理器具、材料をよく洗う、調理した物は早めに食べる、しっかり火を通す、この3つに気を付けて食べ物や飲み物に菌を寄せ付けないようにしましょう。水筒やペットボトルの飲み残しの放置も危険です！

運動時の効果的な食事の取り方

いよいよ市総体に向けての部活動強化期間が始まります。運動は、その日の食事の取り方でパフォーマンスに大きな違いが出ます。練習の成果を発揮するために、食事にも気を配りましょう。

★試合当日の朝ごはん

試合開始3時間前には食事を済ませておくのが原則です。当日は、余裕を持って起きましょう。朝食のメニューは、糖質（ご飯やパン）を多めにし、梅干しや果物で「クエン酸」を付け加えるといいです。反対に、油を多く使う料理（揚げ物など）や、ベーコン・豚バラのような元々脂を多く含む食品は避けましょう。

★試合会場での食事

当日のお弁当は、試合と試合の合間に食べることになるので、サンドウィッチやおにぎりのようなつまみやすい形が良いでしょう。エネルギー源になる米やパンを多めにします。次の試合に備えて疲労を取り除くには、果汁100%のオレンジジュースでクエン酸を摂りましょう。

試合の2時間前にはおにぎりやパンを食べ、試合1時間前にもう少し食べるとしたら、バナナや果物にします。試合1時間前を切ったら、水分補給だけにしましょう。ポイントは、1度の食事です。たくさん食べずに、少しずつ食べることで。

