

ほけんだより 7月号



令和3年度
竜一附属中



蒸し暑い梅雨が明けたら、厳しい夏の暑さがやってきます。クーラーの効いた室内と、屋外との温度差が大きいと体に負担がかかります。温度差を5℃以内にしておくと体への負担が少ないそうです。教室のクーラーの温度設定には気をつけてみんなが気持ちよく過ごせるようにしましょう。



清涼飲料水の栄養成分表示について



夏になると冷たい物を飲みたくなりますね。熱中症予防のためにも水分補給はかせませません。甘い飲み物はおいしくてつい飲み過ぎてしまいがちですが、糖分が多いので注意が必要です。

ペットボトルなどには『栄養成分表示』というものが書かれていますので、そこに書かれている内容を理解して飲むようにすると良いと思います。

A スポーツドリンク

栄養成分表示	
100ml 当たり	
エネルギー	25kcal
タンパク質	0g
脂質	0g
炭水化物	6.2g
食塩相当量	0.12g

100ml 当たりなので、
500ml のペットボトル
1本分では、**5倍の量**になります。

他にも食品には様々な表示がしてあります。
例えば「原材料」という項目では使った量が多い物から書かれています。「内容量」や「原材料名」なども気になるところです。食べる前にぜひ確認してみてください。

B ミネラル麦茶

栄養成分表示	
表示単位：600ml 当たり	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0.2g
マグネシウム	3mg
亜鉛	0~0.06mg
カリウム	72mg
リン	8mg
マンガン	0~0.06mg

これらを「ミネラル」と言います。ミネラルは体の内臓や組織を円滑に働くようにするために必要な栄養成分です。

C 100%果汁オレンジジュース

栄養成分表示	
(表示単位 330ml あたり)	
エネルギー	155kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0g
炭水化物	36g
食塩相当量	0.19g
ビタミンC	125~782mg

ビタミンCが多く含まれていますが、エネルギーが多いので飲みすぎではいけません。
*ビタミンCは1日に100mg必要ですが、それ以上は摂っても排出されてしまいます。多く摂る必要はありません。

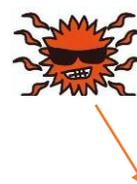
おいしいけど飲みすぎ注意だよ。

紫外線に注意しよう!

紫外線による皮膚への影響

紫外線は体内でビタミンDを作る働きがあり、ビタミンDはカルシウムの吸収を促し骨の形成を高める効果があります。

しかし、皮膚や目の表面に作用し、炎症・シミの原因となったり、皮膚ガンとも関連があると言われ、体に良くない働きもあります。



紫外線を浴びすぎないための対策

夏の紫外線の量は冬に比べると3~4倍は多いようです。できるだけ紫外線を避ける工夫をしましょう。

- 紫外線の強い時間帯(午前10時~午後14時)は外での活動をなるべく避ける。
- つばの広い帽子、長袖の服、日傘などを活用する。
- 日焼け止めクリームをぬる。

夏休みも規則正しく!

「夏休みは遅くまで起きていられたらいいな」と思っている人! 夜ふかしには、デメリットがあるのを知っていますか?

- 次の日に遅くまで寝ていると、からだの中にある「体内時計」という、リズムを整える働きが乱れます。すると、昼間にボーッしたり、寝たい時間に寝られなくなったりします。
- 夜中におなかがすいて、物を食べると、寝ている間に消化するために胃や腸が活動し、ぐっすり眠れなくなります。



からだに良い夏の食べ物

野菜でも魚でもその季節の旬の食べ物が体に良いとされています。夏の食べ物は夏のからだをサポートしてくれます。

どのような食べ物がいいでしょう。

- *水分の多い物
- *活発に動く魚介類
- *辛みのある物
- *ぐんぐん伸びる物
- *苦い物...



夏はしっかり食べて暑さに負けないようにしましょう!!