

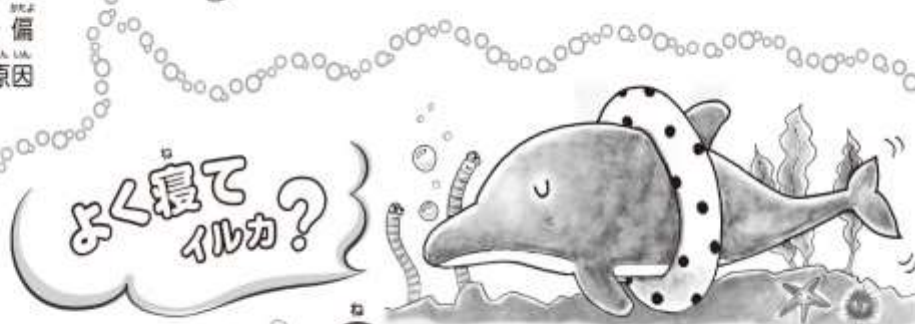
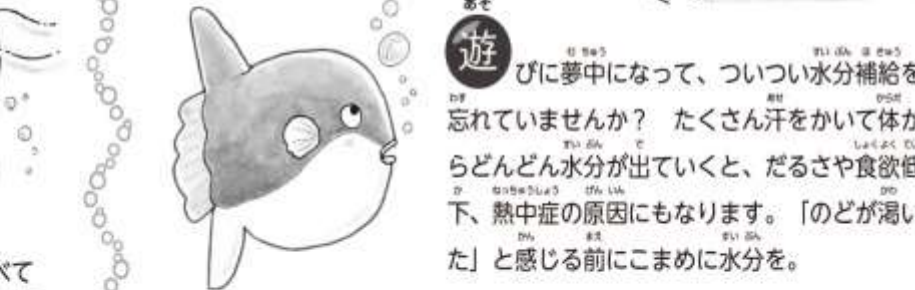


令和3年7月19日 洋光台第一小学校 保健室 NO.4

梅雨が明けたらいいよ夏本番！7月は一年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できるいい機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。



冷 たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか？ 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。



簡 単にシャワーで済ませていませんか？ 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

寝 る直前までスマホやゲームをしていませんか？ 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

おやつ
量よりカロリーに注意を



おやつを食べるときに気をつけたいのは、量ではなくカロリーです。健康な食生活を送るには、おやつは1日に200キロカロリー以内が目安だそうです*。

200キロカロリーは、例えば、小さなアイスクリームならひとつ分、スナック菓子なら1袋の半分くらい。少し物足りない量

かもしれませんね。そこでおすすめなのが果物と、ヨーグルトなどの乳製品です。カロリーがおさえられる上に、不足しがちな栄養も一緒にとることができますよ。ただし果物には糖分がたくさん含まれているものもあるので、食べすぎないように注意しましょう。



*農林水産省「子どもの食育 おやつ工夫」より



げんき★クイズ

夏の感想を聞いてくるお菓子って？



ヒント 「最近〇〇？」 「調子は〇〇？」

夏休み！
夜ふかしせんげん！
しま宣言！



夜ふかしの習慣を治すためのポイントは早起き。起きる時間を決めてみよう！



この時間に起きるためには、何時に寝るといいかな？



こたえ：トーチック