

ほけんだより 7月号

7月の和名は「文月」(ふみつき)。七夕に歌や文を短冊に書く、という風習が由来ではないかとも言われています。本来、短冊に書く内容は「〇〇が上手になりたい」といった、神様へのお願い事というよりは決意表明だったようです。夏休みは自由に使える時間が増えますね。新しいことに挑戦するもよし、勉強や部活、何か「これだけは頑張る！」という決意表明をして臨むと、有意義な夏休みになるでしょう。

“ペットボトル症候群”に気をつけよう

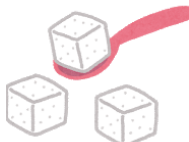
校内を巡回していると、多くの方が甘い清涼飲料を飲む姿を目にします。暑くなると、冷たい果汁入り飲料や炭酸飲料が飲みたくなりますが、このような甘い清涼飲料には糖類が大量に含まれています。甘い清涼飲料を飲み続けると、体に悪影響を及ぼす“ペットボトル症候群”になる恐れがあり、注意が必要です。

大量の糖類が含まれる甘い清涼飲料

※1個あたり角砂糖約3.7g



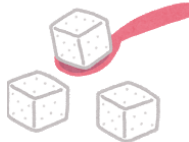
果汁入り飲料
(425mL)



角砂糖約 12 個



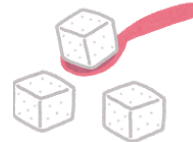
炭酸飲料
(500mL)



角砂糖約 15 個



スポーツ飲料
(500mL)



角砂糖約 8 個

～ペットボトル症候群の症状～

1. 高血圧が続くとインスリンの分泌が減り、血液にブドウ糖が停滞する。
2. ブドウ糖が送られてこないと、細胞は脂肪を分解してエネルギーにするようになる。
3. 脂肪が分解されたときの代謝物によって、血液が酸性に傾く。
4. そうなると、だるさ、吐き気、意識障害などが生じる。



こんな飲み物にも注意

- 微糖やカロリーオフなどの飲料は、糖類がゼロではないため、飲みすぎに注意が必要です！
- 甘味は温度が下がると感じにくくなるため、冷たくて甘い清涼飲料は飲みすぎを誘発します。



ネット世代のみなさんへ 絶対に忘れないでほしい3つの「？」

これ、投稿したらどうなる？

一度ネットに上げた情報は、二度と消えないと心得て。投稿するのは、誰に見られても大丈夫なものだけ。



これ、ウソ？ ホント？ (ホント！)

ネットの情報は全て誰かが編集・加工したもの。わざと事実をねじ曲げたり、大げさに言っている場合もある。

これ、言われたらどんな？

「顔が見えないからばれないよ」ネットは誰もが見る世界。どこから伝わります。その言葉、相手の顔を見て堂々と言えますか？



そのシュッシュュッシュュ多くない？

あなたの夏のニオイはなんですか？学校に限っていえばいまや制汗剤のニオイかも。夏の体育や部活のあと、汗をかく度にシュッシュュという人は「汗＝くさい」と思っていますか？ 実は汗そのものにニオイはなく、そのまま放置された汗が、酸化したり細菌に分解されてニオイを発するのだそうです。だから制汗剤は重ねづけせず、ぬれタオルなどで拭き取ってから使うのが正解。

また多量に使うと、皮膚を弱酸性に保ちニオイの原因菌をブロックしてくれる皮膚の常在菌まで減らしてしまい、かえってニオイを強くすることがあります。



スクールカウンセラーの日程

7月2日(火)、9日(火)の13:45~16:45です。

生徒・先生・保護者の方はどなたでも利用できます。(予約は保健室で受け付けています。)
お気軽に保健室までご連絡ください。

『スポーツ栄養学』

東京2020オリンピックチケットの抽選結果の発表や聖火ランナーの公募が始まり、日本で行われるスポーツの祭典に盛り上がりを感じています。オリンピック選手をはじめ、多くのスポーツ選手がスポーツ栄養学を取り入れて試合で最高のパフォーマンスを発揮し、けがを予防するための食事を摂っています。

瞬発力を高めるための筋肉を作るにはたんぱく質が必要です。肉や魚、大豆製品、乳製品等を摂りましょう。筋肉は腱や靭帯で骨と繋がっており、筋肉をスムーズに動かすには骨を丈夫にすることも大切です。カルシウムが豊富な乳製品や小魚、海藻、青菜、吸収率を高めてくれるビタミンDを含むきのこ類、魚類、卵等を一緒に食べ合わせましょう。また、持久力に必要なエネルギーを摂るには代謝にビタミンB群が必要です。さらに、全身に酸素を運ぶ血液中の鉄分が不足すると持久力が低下します。これらを多く含む食品には、レバーや貝類、ひじき、ほうれん草、大豆製品等です。

栄養素は互いに協力して働くため、強い体を作るには充実した食事が不可欠です。

文責：食育担当者