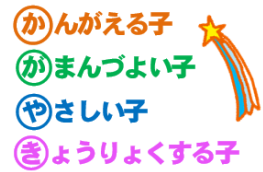


ほけんだより夏休み号



夏休みも約半分を過ぎましたが、計画的に宿題など進んでいますか？学校に登校する日に比べて家で過ごす時間が多いため、夏休みは特に生活リズムが崩れやすいです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。そして、夏バテにならないためにも、食習慣に気をつけて過ごしましょう！

～2学期を元気にむかえるために～

せりょういんりょうすい

○清涼飲料水の飲みすぎ注意！

清涼飲料水とは、乳酸菌飲料や乳製品を除いた、アルコールの入っていない飲み物をさします。多くの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれていて、砂糖はとりすぎると肥満はもちろんのこと、疲れやすくなったり、集中力がなくなったりします。のどがかわいたときは、ミネラルウォーターや砂糖の入っていない麦茶、牛乳などを飲むようにしましょう。



○野菜上手にとってる？

野菜はカロリーが低く、体の働きを調整するビタミン、カリウムや鉄などのミネラルが豊富に含まれています。また、腸の働きをよくし、過剰なコレステロールの吸収を抑える食物繊維など、体の調子を整えるのに欠かせない成分も豊富です。日頃から工夫して、意識的に野菜をとるように心がけたいですね。



○夏バテにオススメのビタミンC！

「ダルイ」「疲れやすい」など、夏バテの症状を訴えている人にオススメなのがビタミンC！

今の時期、ビタミンCは汗で流れ出たり、暑さやクーラーなどのストレスで消費されたりと消失が激しく、朝・昼・晩の食事からだけでは、一日に必要な所要量をとることが難しいといえるでしょう。

ビタミンCは常に消費され貯蔵が難しいビタミンでもあるため、1度に大量にとるよりは、1日3回程度にわけてとるのがいいでしょう。

まだ、ビタミンCには、紫外線による肌のトラブルの防止、免疫機能を高め風邪を引きにくくする、ストレス対抗ホルモンに作用してストレスにも強くなる、便を柔らかくして便秘を防ぐ…など、体にいい効果がいっぱい。まさにビタミンCは健康の味方といえますね！



知っていますか？8月7日は鼻の日

8月7日

鼻の働き

- においを感じとる
- 吸い込んだ空気をあたためたり、^{しめ}湿らせたりして、冷たい空気が直接、^{はい}肺などに入らないようにする。
- 鼻毛によって、吸い込んだ空気の中のチリ等を取り除き、きれいにする。
- 鼻音（鼻から空気を出す音。ガ行等）の発音を助ける。



鼻のかみ方

必ず片方ずつかみましよう。手で片側の鼻の^{かたがわ}穴を^{あな}押さえるようにしてかみます。



鼻血が出たときは

イスに座って顔はうつむき加減にし、小鼻のあたりを強くつまみましよう。

☆健康チェックコーナー



うんちはそのニオイ・色・形で過去数日間のあなたの健康状態・生活状況を教えてくれるおなかからのラブレター♡流す前にCHECK!!

<p>あまりにおわなない 気にならないニオイなら...OK!理想的!</p> <p>うんち</p> <p>臭い・汚い、嫌わなくて!</p> <p>うんち</p> <p>ともてくさい悪臭!</p> <p>腸の調子が悪いときはともにおうんちになります...</p>	<p>黄褐色・茶褐色・黄土色...なら健康!!</p> <p>黄色・緑色 → 野菜の取りすぎ!?</p> <p>こげ茶・黒 → 肉類の取りすぎ!?</p> <p>赤い血が混じるときや灰色・白っぽいときは病気の心配があるので受診ましよう。</p> <p>Come On!!</p>
<p>バナナのような形がGood!</p> <p>カチカチ・コロコロ → 水分不足、肉類・塩分の取りすぎ!?</p> <p>ゆるゆる → 甘いもの・果物・水分の取りすぎ!?</p> <p>びちびち 水のように → 感染症の疑い 栄養失調!?</p> <p>受診ましよう!</p>	<p>量は100~250g。バナナ1~2本分が健康的!</p> <p>べったりうんち → 食事が洋食にかたよっていませんか?</p> <p>下痢と便秘をくりかえす... → ストレスがたまっていますか?</p>