

ほけんだより 7月

令和7年7月1日
川口市立高等学校
定時制保健室

2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。暑い日はアイスやジュースなど冷たいものをついつい摂りすぎてしまいがちですが、冷たいものは胃腸を冷やし、消化機能を弱め、食欲を低下させます。暑い日こそ、バランスの良い食事を心がけましょう。

栄養バランスの 良い食事 ってどんな食事？

体は食べたものでできている



栄養バランスのカギ 五大栄養素

私たちの体は、食べたものから得られた栄養素を使って働きます。それぞれの栄養素は体内で互いにサポートし合って作用するため、様々な栄養素をまんべんなく取り入れることが大切です。中でも、五大栄養素が十分にとれていれば、「栄養バランスの良い食事」と言えます。

どうして

「3食」食べないといけないの？

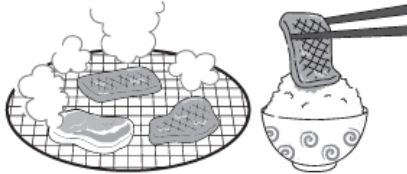
一度に食べられる量には限りがあり、1食や2食では1日に必要な栄養素をとることができないからです。朝・昼・夕と3食食べること、無理なくさまざまな栄養素を取り入れられます。また、1食の量が少なかったり栄養バランスが偏ったりしていても、ほかの2食で補えます。



チャレンジ！ 栄養バランスの良い食事にするには？

五大栄養素をもとに、どうすれば栄養バランスが良くなるか考えてみましょう。

焼肉とごはん大盛り



炭水化物	不足
脂質	不足
タンパク質	不足
ミネラル	不足
ビタミン	不足

満足感がありますが、炭水化物とタンパク質に偏り、脂質は過剰に。

これをプラス！

焼肉とごはんの量を少し減らし、野菜や海藻、きのこのサラダなどを足すとGOOD◎

そうめん



炭水化物	不足
脂質	不足
タンパク質	不足
ミネラル	不足
ビタミン	不足

食欲がない時でも食べやすいですが、ほぼ炭水化物しかとれていません。

これをプラス！

牛肉やゆで卵、きのこの天ぷら、トマトやナスなど、めんつゆに合うトッピングがおすすめ。

サラダチキン・サラダ・フルーツ



炭水化物	不足
脂質	不足
タンパク質	不足
ミネラル	不足
ビタミン	不足

量が少ないため、栄養素が全体的に足りません。糖質制限など過度なダイエットはNG。

これをプラス！

サラダチキンの代わりに、脂身が含まれる肉や魚、おにぎり、パンなどにしてボリュームアップ。

理想の食事は

和食

一汁三菜



主食(ごはん)・汁物・主菜1品・副菜2品からなる基本の和食は、不足しがちなビタミン・ミネラルも補い、さまざまな栄養素をバランス良くとることができます。

水分補給のときの注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分補給しましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけではなく、塩分もとりましょう。

また、冷たいものを飲みすぎには注意が必要です。体のことを考えて、上手に水分補給をしましょう。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



こまめな水分補給・休憩など、熱中症予防法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてもらいたいのは、「手のひらを冷やすこと」です。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

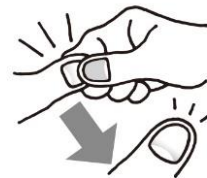
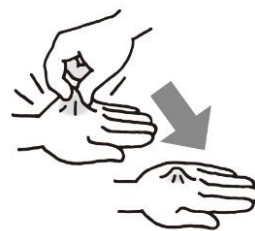
【手のひらを冷やす時のポイント】

- 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのがもっとも効果的です。難しい場合には、少し効果はおちますが、保冷剤でも代用できます。
- 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります。



4月から始まった健康診断が終わりました。みなさん、自分の結果は確認しましたか。治療勧告の項目があった人や未受診の項目があった人は、夏休み中に治療・受診を受けるようにしましょう。また受診した場合には、受診報告書を保健室まで提出してください。※医療機関によっては文章料がかかる可能性があります。その際には主治医指示のもと、保護者が記入しご提出ください。

脱水症のチェック



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!

脱水症の症状

軽度	のどの渇き
	強い渇き ぼんやりする
	食欲がない
	皮膚が赤くなる イライラする
	体温が上がる
	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
	頭痛 ぐったりする
	ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合もあります。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めの対処をしましょう。

