



ほけんだより夏休み号

R3. 7. 20
五島高校定時制

明日からいよいよ夏休みです!学校が休みだからとダラダラ過ごして
いと、あっという間に終わってしまいます。勉強やアルバイト、息抜き時間



など、計画的に夏休みを過ごしましょう!また、2学期も元気にむかえるために、夏休みも
生活リズムをきちんと整えておきましょう。

こんな人いませんか?

暑い夏もしっかり栄養を取りましょう!

夏を元気に乗り切る!
食事のポイント

- 1 量より質**
食欲がなくても1日3食とりましょう。栄養バランスよく少しずつでもいろいろな種類のものを食べましょう。
- 2 ビタミンB₁をとる**
夏はビタミンB₁の消耗が激しく不足しがち。不足すると炭水化物やたんぱく質などの栄養をエネルギーに変えにくくなります。
- 3 夏野菜を食べる**
太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンがいっぱい。ビタミンは汗と一緒に流れ出てしまうので、たっぷりとりましょう。
- 4 食欲をあげる**
食欲がない時は、生姜、わさびなどの香辛料や、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜をプラス。食欲をアップします。
- 5 すっぱいもので疲労回復**
すっぱいものに含まれるクエン酸には疲労を取りのぞく働きがあります。

クエン酸をふくむのは
グレープフルーツ、レモン、オレンジ、梅干など

ビタミンB₁が多いのは
豚肉、大豆、玄米、ごまなど

夏野菜は
トマト、ピーマン、カボチャ、ゴーヤなど

夏バテしやすいのはこんな人

- 冷たいものや、さっぱりしたものをばかり食べている
- のどが渇くと、甘いジュースや清涼飲料水を飲んでいる
- クーラーの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている
- 夜は遅くまでゲームやスマホ。朝は寝たいだけ寝ている

保健室からの夏休みの宿題

病院に行っておくこと

視力検査や歯科検診で病院受診をするよう、お知らせをもらったのに、まだ病院に行っていない...という人は、時間のある夏休み中に治療を終わらせましょう!!

生活リズムを整えること

いつもより3時間遅く起きる生活を2日間続けると、体内時計は45分も遅れることが分かっています。そうならないためにも、早寝早起きをして、起きたらカーテンを開けて明るい光を浴び、朝ご飯を食べましょう。