



# 夏休みの健康管理について

夏休みは、部活動を頑張りたい1年生が多いと思います。昼間元気に活動するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事が大切です。夏休みは給食がないからと毎日簡単にすませてしまうと体調を崩してしまいます。熱中症も起こしやすくしてしまいます。1日を有意義に過ごすために「早寝、早起き、バランスのとれた食事」で夏休みも元気に過ごしてほしいと思います。

## ○早寝早起き

睡眠中は、脳、神経、身体の各器官が休み、昼間の疲労を回復させます。また、睡眠中は、翌日のエネルギー蓄積と脳を働かせるための物質もつくられます。メールやSNSのやりとり、ゲームや動画の視聴などインターネットのメディアに夢中になりすぎると寝る時刻が遅くなります。また、深夜まで光の刺激を受けることになり、体内時計に狂いが生じて眠れなくなることもあります。ケータイを使わない時間を持つように家庭で話し合っ、早寝、早起きで、規則正しい生活を心がけさせたいですね。

### ぐっすり眠れないのはなぜ？



快適な睡眠が妨げられる

## ○しっかり朝ご飯

朝と昼が一緒では、必要な栄養素量がとれない場合もあります。また、アイスやジュースの中には砂糖が1日に必要とされる量以上に入っているものもあります。砂糖をとりすぎると、ビタミンB1やカルシウムが奪われて、代わりに脂肪が増えます。そのために、体がだるくなったり、骨が弱くなったり、いらいらしたりします。また、肥満の原因にもなります。バランスのとれた朝、昼、晩の食事をとらせたいですね。

## ○体の冷やし過ぎに注意

部屋を冷やし過ぎたり、外気温と室内の温度差があるところで出入りを繰り返すうちに、体温を調節する機能が急激な温度変化についていけなくなり、体は冷えたままになります。そうすると、免疫力がおちて、夏風邪をひいたりします。家での冷房は、外気との差が5℃くらいまでに設定するとよいですね。