

(保健だより)

# ちゅうちゅむすび

令和4年7月5日  
NO.4  
石巻中学校 保健室

梅雨が明けたいよいよ夏本番！暑い毎日が続いています。体調管理しっかりできていますか？  
7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。



## 夏こそ“みそ汁”で元気に！！

みなさん、毎朝バランスのよい朝ごはんを食べていますか？保健室に来室した人の朝ごはんのようすとみると、「朝は食欲がないから食べていません」「食パンにお水だけ」「ごはんのみそ汁・目玉焼き・サラダ」などです。あなたは今朝何を食べてきましたか？朝ごはらは、1日のエネルギー源です。

6月27日～7月1日、第1回“元気アップチェック”がありました。点検項目に朝ごはんがありましたね。みなさん、5日間どんな朝ごはんを食べていましたか？

みそ汁は食べていますか？給食で食べているだけですか？みそ汁のいいことを教えます。



### いいこと① 栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところです。簡単にたくさんの栄養をとることができます。今の時期は、夏野菜のみそ汁がいいですね。

### いいこと② 体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べ物ばかりとっていると、体はお疲れモードになってしまいます。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

### いいこと③ 熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそ汁は腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果があります。暑さに負けない体を作ります。今日からみそ汁を食べて、元気に暑い夏を乗り越えていきましょう！！

日本全国ご当地おみそ汁を紹介します。

北海道	三平汁・鉄砲汁	東北地方	せんべい汁 (青森)	どんこ汁 (宮城)	納豆汁 (山形)
関東地方	ふうかし (千葉)	中部地方	竹の子汁 (新潟)		
北陸地方	めった汁 (石川)	呉汁 (福井)	夕顔のみそ汁 (山梨)		
中国地方	ドジョウけんちん汁 (島根)	四国地方	どろめ汁 (高知)	えびみそ汁 (香川)	
近畿地方	うち豆汁 (滋賀)	とんがめ汁 (滋賀)	柏汁 (兵庫)		
九州地方	冷や汁 (宮崎)	かぼちゃの団子汁 (福岡)	あらかぶ汁 (長崎)	だご汁 (熊本)	

## 暑い夏を快適に！ どっちが涼しい??

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をブロックするのは黒



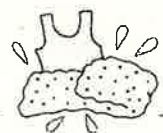
日傘などは黒を選ぶといいですね

下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗を吸い取って乾かしてくれるのが下着です。下着なしだといつまでも汗がバタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸湿性」と「速乾性」が高いものをおすすめです。より快適で涼しく感じます。

ぬれタオル VS 乾いたタオル

汗をふき取るのはぬれタオルがおすすです。皮ふに水分が残っていると、蒸発するとき体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。



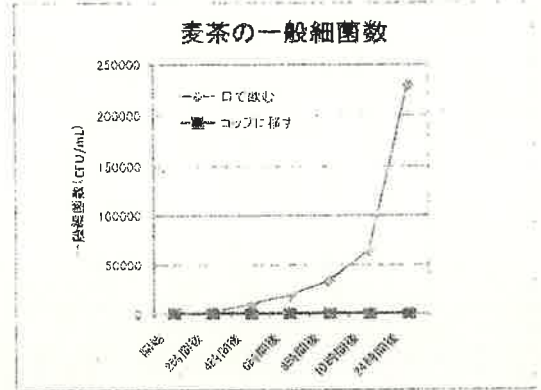
暑い日のお出かけには 参考にしてください！！

## ソレダメ!! 同じペットボトルで連日の続き飲み!!

ペットボトル飲料はコップと違って、一度で飲みきることは少なく、何回かに分けて飲む人が多いと思います。しかし、実は1度口をつけたペットボトル飲料には、口の中の食べカスなどが入り込み、細菌が増殖するのに必要な、水分・湿度・栄養の3要素がすべてそろった状態になるため、常温下で長時間放置したペットボトル飲料の中には驚くほどの細菌が存在しているのです。一度開封したペットボトル飲料は、冷蔵庫で保管すること、または飲み切ってしまうことが大切です。

一般細菌数の増減

	開封	2時間後	4時間後	6時間後	8時間後	10時間後	24時間後
口で飲む	0	870	10000	18000	33000	64000	230000
コップに移す	0	0	0	0	0	0	0



## 毎日、本当に暑いです! 熱中症に気をつけましょう



### 熱中症を防ぐコツ



#### 朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



#### 睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

#### 休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休憩をしましょう。水分補給も忘れずに! たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう!!

