

令和7年7月17日 三崎高等学校 保健室

いよいよ夏本番です。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体作りが欠かせません。基本はバランスのよい食事、十分な睡眠です。夏休み中でも規則正しい生活を心がけましょう。また適度な運動を続けて、暑さに慣れることも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。



この夏はこれをやめよう！

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる

暑いとついエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて！



2 冷たいものばかり飲むのをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。



3 朝寝坊をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日を始めるスイッチを入れましょう



夏休みは治療のチャンス！

6月で、身体計測、歯科検診、内科検診とすべての健康診断が終わりました。健康管理の一つでもある「自分の健康状態を知る」ことができたね。

この後に大切なことが、「早期治療」です。2学期も心身ともに健康で良いスタートがきれるように、目や歯のメンテナンスを含め夏休みのあいだに必ず病院を受診しましょう。

子ども医療費受給者証
(医療費無料)が使えるのは高校生までです！！



栄養バランスの 良い食事



ってどんな食事？

夏 は食欲が減ったり、のどごしの良い冷たいものばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策！」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがち。でも、栄養バランスの偏った食事をとっていると、体にさまざまな不調が現れます。では、「栄養バランスの良い食事」とはどんな食事でしょうか。

栄養バランスの力ギ 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、さまざまな栄養素をまんべんなく取り入れることが大切。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」といえます。

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ためです。朝・昼・夕と3食食べることによって、無意識に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を考えてみましょう。

焼肉とごはん大盛り



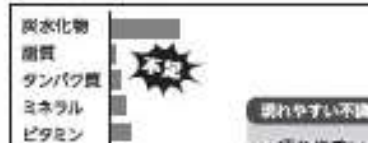
満足感がありますが、炭水化物とタンパク質に偏り、脂質は過剰に。

★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定すとGOOD◎

摂れやすい不調
・消化不良
・便秘・肌荒れ
・イライラする
など

そうめん



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。

摂れやすい不調
・便秘
・肌荒れ
・貧血
など

サラダチキン・サラダ・フルーツ



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。

摂れやすい不調
・疲れやすい
・集中できない
・便秘・肌荒れ
など

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。