保健委員会だより No. 2

1年2組
保健美化委員作

1学期も残りわずかとなり、もう少しで夏休みとなります。自由な時間が増える一方、生活リズムが崩れてしまいがちです。自由な時間を元気に過ごすためにも生活習慣を整えていきましょう。

連日ニュースでは、熱中症予防を呼びかけていますね。近年では体温を超えるような暑さの日もあり、対策をとっていないと、大変危険です。

この暑さは危ないなと思ったら、無理をせず予定を変更することも必要です。

保健委員会だよりは、毎年１年生の保健委員さんに作成をお願いしております。今回は夏休みに向けた食事のとり方についてです。ぜひ、２組保健委員さんが作成してくれた保健委員会だよりを読んでください。

ＳＮＳに振り回されていない？

ＳＮＳについて、どう思いますか？世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、ＳＮＳを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、ＳＮＳでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？　スマートフォンのスイッチをＯＦＦ、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。

Q 食欲がないときにオススメの食事は？

A とにかく食べれるものを!!

・何が原因かにもよりますが、食が細い人であれば、密度の高い食事を選ぶ、消化によい、栄養もある、などポタージュスープを飲むなどがオススメです。

= 食べれるもので栄養をとることが大切!!

Q 密度の高い食事とは？

A 多くの栄養素が含まれているもののこと!!

ほうれん草　ごはん　もち　ローストポーク

低 ←エネルギー密度→ 高

食欲がないときには、野菜をスムージーにしたり、スープに変えることでエネルギー密度が高くなります。

→ 少ない量でもエネルギーをとることができます!!

Q どうしても早食いになりがち…

A. 早食いは食後に血糖値が急激に上昇しやすくなることがわかっています。

Q「おなかいっぱい」を感じられなくなる…

食事によって血糖値が上昇し、満腹中枢が食欲を抑制する指令を出すまでに"20～30分"の時間がかかります。

子どもでも大人でも早食いをすれば消化に負担がかかるので気をつけてしっかりかんで食べること!!