

HEALTHY LIFE

7月号

平成22年7月16日発行 長崎県立長崎鶴洋高等学校

来週からは、皆さんが、待ちに待った・・・であろう夏休みです。

夏休みの過ごし方は、2学期に大きく影響しますので、とても大切です。特に今年は、例年より夏休みが早く終わり、体育祭の練習が始まります。夏休みをダラダラ過ごしていると、頭・体の切り替えが大変です。規則正しい生活を送り、健康的に過ごしてください。

「熱中症」には、くれぐれも注意しましょう！！

「のどが渴いた」といって、水をガバガバ飲むのは賢い方法ではありません。なぜなら、一度にたくさん水を補給してしまうと、血液には吸収されず排泄してしまうからです。

《上手に水分補給をするには？》

どんなものを飲めばよいでしょう？	基本的には水かお茶。 スポーツなどでたくさん汗をかいた時には、スポーツ飲料のように塩分や糖分が入ったものが吸収も早く、エネルギーに変換されるので適しています。
どのように飲めばよいでしょうか？	「のどが渴いた」と思った時では、もう遅いという説もあります。水分補給は、こまめに飲むようにして、200ml程度の水を一気に飲みではなく、啣むようにして飲むこと。

夏は、スポーツしている時だけではなく、普通に水分は欲しくなるものです。特に清涼飲料水は冷たくて、美味しいので、つい飲んでしまいますよね。ただ、そこに含まれる糖分を考えたことはありますか？冷たいので、甘さをさほど強く感じませんが、かなりの糖分が含まれています。お菓子と比べても負けていません。

《意外に多い飲み物の砂糖》

飲み物		お菓子	
缶コーヒー(250ml)	角砂糖6.5個	ショートケーキ(1切)	角砂糖8個
炭酸飲料(250ml)	角砂糖7.5個	アンパン(1個)	角砂糖5~6個
スポーツ飲料()	角砂糖5個	大福(1個)	角砂糖3個
サイダー(250ml)	角砂糖6.5個	シュークリーム(1個)	角砂糖2~3個

甘いものの取りすぎは、肥満だけではなく夏バテの原因にもなります。のどが渴いた時は、お茶や水に限ります。

自分の体重って、どうなんだろうって考えたことはありますか？高校生であれば、しっかり食べて、健康的に成長することが理想です。ただ、「しっかり食べてはいるが、全く運動をしない・間食が多い」では、体重オーバーするだけです。「太りたくないけど、運動もしたくないので、食べないようにする」も健康的ではありません。バランスの取れた成長のために食事だけではなく、運動することも心がけてみてください。

夏休みは、良い機会だと思います。普段、部活等で運動をしない人は、「夏休み中に、運動をする！！」という目標を立てて、チャレンジしてみませんか？



※3年生のなかで、麻しん・風しんの予防接種をまだ受けていない人は夏休み中に接種することをお勧めします。

