

Heart contact

令和6年 7月
江南市立北部中学校



1学期が終わり、もうすぐ夏休みがはじまります。長いお休みだから、暑いからといってただら過ごしているとあっという間に終わってしまいます。食事・睡眠などの生活リズムを整えて、毎日健康に過ごしていきましょう。夏休み明け、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

～夏休みの過ごし方～

熱中症対策

- ①のどがかわく前に水分や塩分を、定期的にとる。
- ②毎日、十分な睡眠としっかり朝ご飯をとり、体調を整える。
- ③体調がよくないときは、無理をせずに休む。



冷房病（クーラー病）に注意

冷房病とは?

冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼くなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛などのさまざまな不調が現れること。

対処法は?

- ①室内と外との気温差を5℃以内に調整する。
- ②冷風が体に直接あたらないようにする。
- ③軽い運動で体温調節機能を刺激する。
- ④お風呂でぬるめの湯に入って温まる。



スマホとの付き合い方

デジタルデトックスをしてみよう!

スマホやゲームから意識的に距離を置いてみましょう! 『睡眠の質がよくなる』、『目や脳の疲れがとれる』、『別のことに時間を使える』、『SNSによるストレスが減る』といった効果があります。

それ本当につぶやいて大丈夫?

SNSに投稿する前にもう一度考えてみよう



計画的に過ごそう

自由な時間が増える夏休み、計画的に過ごしたいですね。今週は何をする?今日は何をしたい?いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いたり、夜寝る前に「明日は〇〇をしよう」と考えたりしてみましょう。夏休みを充実させるのは、自分次第です!





朝食アンケートの結果をお知らせします！



5月に行った『朝食アンケート』の結果です。毎日朝ご飯を食べることができていますか？

①朝ご飯を食べていますか？

- 毎日食べる 68.8%
- ほぼ毎日食べる 19.6%
- 食べないことが多い 9.9%
- 食べない 1.7%

→多くの方が朝ご飯を食べることができています！続けていきましょう。

②朝ご飯を食べていない理由は？

- 食べる時間がない 41.4%
- 食欲がない 34.4%
- 準備されていない 11.3%
- 食べる習慣がない 6.5%
- 太りたくない 6.5%

→いつもより10分早く起きるだけでも、時間に余裕ができ、朝食を食べられるようになります。

③朝ご飯に何を食べていますか？

- 第1位 パン（黄）
- 第2位 お米（黄）
- 第3位 たまご料理（赤）
- 第4位 ヨーグルト（赤）
- 第5位 みそ汁、くだもの（赤・緑）



→6月の保健だよりで**3色食品群**について紹介しました。黄と赤を食べることができている人は多かったですが、**緑（野菜）**を食べることができている人は少なかったです。**3色そろった朝食**になるように工夫してみましょう。

④バランスのよい食事は？と聞かれて思いつくことは？

- 五大栄養素が入っている食事
- 赤、黄、緑がそろっている
- 和食
- 主食、主菜、副菜がそろっているなど

朝食は、1日を元気に過ごすためのエネルギー補給にとっても大切です。夏休み中も毎日しっかり食べるようにしましょう！！

夏野菜を食べよう！

夏野菜と聞くと、どんなものが思いつきますか？トマトやきゅうり、スイカなどが夏野菜と呼ばれる代表的なものです。

夏野菜には、ビタミンやミネラルが多く含まれていて、体の熱やほてりをとってくれる効果があります。たとえば、きゅうりや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりでみずみずしく、のどの渴きを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言われています。ゴーヤやしそには食欲を高める作用があります。

今が旬の夏野菜をたっぷり食べて、暑い夏を乗り切りましょう！



小澤先生のドイツの朝ご飯

ドイツでは朝食は『カルトエッセン』と言って、とってもシンプルです。

その中で、日本では味わえないような**ミルヒライス (Milchreis)** というものがあります。いわゆるミルク味の米粥でとっても甘いものです。

作り方はシンプルでミルヒライス用に売られているお米（普通のお米でもok）を4倍量の牛乳に砂糖（50g程度）をお鍋の中で煮て、トロトロの白いお粥状にします。

お米の甘味と濃厚なミルク風味です。普通は熱々のものをいただきますが（とっても甘い）、ドイツの子どもたちはそれを冷やして、シナモンやチョコ、プラム、苺、マンゴなどのフルーツを入れてヨーグルト感覚で食べます。

この夏休みの朝、ドイツ気分になってみませんか？

