

和木町立学校給食センター
栄養教諭 大本 采佳

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

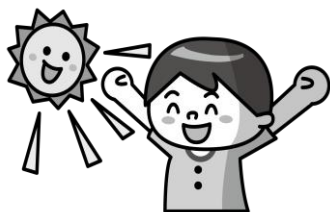
長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。休み明け、生活リズムをはやく取り戻すことが肝心です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る



朝起きたときに 日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

熱中症対策について知ろう!

暑い日が続き、全国各地で熱中症での緊急搬送が増えています。特に7月～9月が多くなっています。いつでも、どこでも、だれでも発症する可能性があります。夏休み期間も十分注意して過ごしましょう。



◎熱中症ってどんな病気？

私たちの体は、常に体温を36℃前後に保つように、熱を皮膚から外に逃がしたり、汗をかいたりして調節しています。でもその調節ができなくなると、体の中に熱がたまり、体調が悪くなってしまいます。それが熱中症です。頭痛や目まい、吐き気などの症状があり、さらに悪化すると命に関わることもある危険な病気です。

◎熱中症にならないためには？

★水分をとる

こまめな水分補給が大切です。食事からも水分はとれるので1日3食の食事から無理なく水分をとりましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分も忘れずにとるようにしましょう。

★体調をととのえる

睡眠不足やかぜなどで体調が悪いと熱中症になりやすくなります。早寝・早起きをして生活リズムをととのえることが大切です。体調が悪いときは、無理をせずに休みましょう。

★暑さを避けつつ、暑さに慣れる

室内ではエアコンを利用し、外出する際には帽子、日傘などを使って、暑さ対策をしましょう。また、普段から軽く汗を流す運動をするなど、暑さに体を慣れさせることも大切です。

◆ ◆ 9月1日は、防災の日 ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

9月1日は、防災の日です。8月30日～9月5日 まで、防災週間と定められています。9月1日が防災の日になったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。日本では、地震、津波、台風など災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄のこと、安否確認方法など話し合っておくことが大切です。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

