

# 県工 朝食を見直そう週間

7月8日(金)に朝食摂取状況のアンケートを実施します。

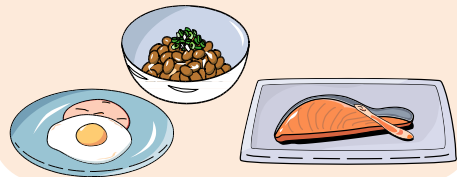
## 7月4日(月)～7月8日(金)

朝食は、睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給するなど、午前中の活動の源となる大切な食事です。毎朝きちんと食べているでしょうか？

7月4日～7月8日までの1週間「朝食を見直そう週間」としますので、バランスを考えた朝食を摂取し、心もからだも元気に学校生活を過ごせるよう取り組んでみましょう！

### バランスの良い食事

**主菜：たんぱく質**  
を多く含む食品

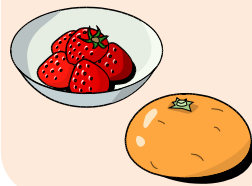


**副菜：ビタミンや無機質、食物繊維**  
を多く含む食品

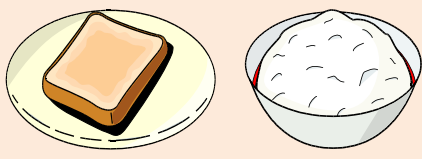


プラスもう一品

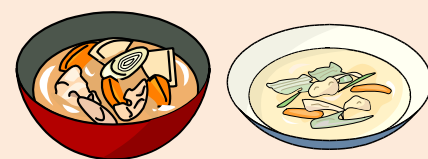
**果物：**  
ビタミンや無機質が豊富な食品



**主食：炭水化物**  
を多く含む食品



**汁物：水分や野菜を**  
補う食品



まずは主食を。それができたら、主食+主菜(たんぱく質)を目指してみてください。

### 朝食にはいいことたくさん

勉強では…

ブドウ糖が体内に入る  
ごはん、パン、麺類に含まれるブドウ糖は、脳のエネルギー源になります。

脳が目覚める

勉強に集中できる

スポーツでは…

胃や腸が動き出す

体温が上がる

運動で力を発揮できる

### 朝食は熱中症予防にもなる

食事には多くの水分が含まれています。朝食を食べなかったり、しっかりした食事をとらなかったりすると、脱水状態になりやすい体になってしまいます。朝食をきちんと食べて、スポーツ大会に向けてバテにくい体をつくりましょう。

#### 熱中症とは

温熱環境によって生じる障害の総称。血管の拡張や大量の発汗による脱水により、症状が引き起こされる。重症の場合、死に至ることもある。



#### 症状

○手足や腹筋のけいれんと筋肉痛 ○全身倦怠感 ○脱力感 ○吐き気 ○頭痛  
○脈が速くなる ○顔面蒼白 ○足がもつれる ○ふらつく ○突然座り込む など

#### 注意が必要な環境の条件

- ☆気温や湿度が高いとき  
発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。
- ☆急に暑くなったとき  
梅雨の晴れ間など、体が暑さに慣れていないときは要注意です。
- ☆風がないとき  
汗が乾くときに体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいので、体温調節がうまくできません。

#### 注意が必要な身体の状態

- ☆寝不足の時  
前日の疲れが取れず、体調不良の原因にもなります。
- ☆朝を食べていないとき  
朝食を抜くと睡眠中にかけた汗で不足した水分・塩分が補給できません。
- ☆下痢や発熱など体調不良のとき  
下痢のときには体が脱水状態にあり、発熱のときに運動をしたりするとさらに体温が上がってしまいます。

#### 熱中症の手当

涼しい場所へ移動する



積極的に身体を冷やす

- ・水や濡れタオルで身体を覆い、風を送る。
- ・氷で首・腋の下・足の付け根などを冷やす。

スポーツドリンクなどで水分補給

衣服をゆるめる

#### こんな時は救急車



意識障害がある  
・言動がおかしい  
・応答がにぶい  
・意識がない  
質問して応答を見る  
ここはどこ？  
名前は？  
今何をしてる？



自分で水分が摂取できない

