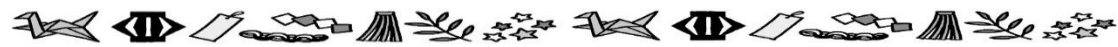


# 県工 朝食を見直そう週間

7月5日～7月11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！

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？



## 勉強も、体力作りも、食事から！



### ① 朝食で脳にスイッチを入れよう

脳は、眠っている間も働き続けています。その間、ブドウ糖を消費しているため、朝起きた時には脳がエネルギー不足状態です。朝の太陽の光を浴びて、朝ごはんをエネルギーをチャージすることで、脳や体がしっかり活動できるようにスイッチが入ります。

### ② 朝・昼・夜の3度の食事は欠かさないで

脳のエネルギー源となるブドウ糖の体内貯蔵時間は限られていて5～6時間しかもちません！1日3回の食事で摂取しないと、脳の働きが悪くなり、思考力や集中力が低下します。3度の食事を挟むことで規則正しいリズムができ、勉強が効率よくはかどります。

### ③ 眠くならないためにはよく噛んで食べる

食べた後、眠くなること、ありますよね？食後は消化器官に血流が集まり、脳の血流が穏やかになって眠たくなるのです。これを防ぐには、よく噛んでゆっくり食べることで、そして！食べ過ぎないことです！

## 熱中症予防には、食事と睡眠が必要！

### ○睡眠について

皆さんは、ぐっすり眠れていますか？

睡眠は、食事や運動と並んで、健康を維持するためにとっても大切です。

睡眠や食事がとれていない生徒は、熱中症のリスクが高まります。

日中の活動に加えて、この時期の暑さに疲れた体は、睡眠によってしっかり休ませることが大切です。休養が不十分だと体の抵抗力が弱まり、熱中症になりやすいです。

質の良い睡眠で体の抵抗力を高めましょう！



7月11日(火)に朝食摂取状況のアンケートを実施します。  
**7月5日(水)～7月11日(火)**

### ○朝食について

登校中に熱中症になってしまう生徒もいますので、毎日朝食をとることが大切です。また、食事を抜くことは、全身の水分と塩分の不足につながります。

朝食に、みそ汁やスープをとれると良いですね。

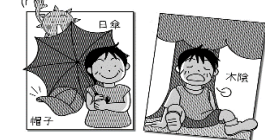
✿朝は食欲がないから食べられない～という人は・・・

まずはバナナやヨーグルト、具沢山のスープなど食べやすいものから始めてみましょう。

なつやすい  
体温下げる 効果あり



直射日光をさける



熱中症  
に注意！

こまめに  
水分・塩分を補給する



激しい運動は  
暑さに慣れてから



無理をしないで休む



## 夏の甘いユウワク?? 清涼飲料水

### ホントに清涼飲料水?

コンビニなどの売場に並ぶよく冷えた飲み物。さて、あなたが手に取ったものは、本当に清涼飲料水(ジュース)でしょうか? パッケージの華やかさも手伝って、表示があったとしても、パッと見ただけではお酒と区別しづらいことがあります。「甘くてアルコール度数も低い。同じようなもの」というのは、お酒を飲んでもよい大人の立場からの意見。みなさんには当てはまりません!



### 暑いと、ついゴクゴク...

夏の冷たい飲み物として口当たりのよい清涼飲料水の人気が高いですが、飲みすぎると落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます(ペットボトル症候群)。普段よく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめに。なお、激しい運動時などは汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効になります。

