

からだづくりに熱中症予防

■保険健康課 ☎84-03327

毎日暑い日が続いています。体調はいかがですか。

人の体は、暑さから生命を守るため汗をかくいたり、血管を広げたりして熱を放出し、体温調節をします。

しかし、調節するにあたり体をつくる基本の食事や適度な運動による体力、睡眠などがある程度しっかりしていないとすぐに体調を崩してしまいます。

今回は夏を元気に過ごすために生活を振り返ってみましょう。

しっかり食べていますか

暑いとそうめんや冷麦などあっさりした、食事や冷たい飲み物がおおいしく感じます。

しかし、このような食事が続くと、消化液が薄まり胃腸が冷えて消化の働きが悪くなります。また栄養バランスも悪く、疲れやすくだるい、元気が出ない・食欲がない、と

いったいわゆる「夏バテ」の症状が起ります。

夏バテ予防の食事

朝・昼・夕の3回、しっかりと食べていますか。

いつもの食事にプラスして夏は特にビタミンB1とCを意識して摂ることをおすすめします。

●ビタミンB1

疲労回復ビタミンともいわれ、ご飯や麺類などをエネルギーに変えたり、必要な栄養を効果的に腸から吸収したりして疲れにくいからだをつくります。

ビタミンB1を多く含む食品は大豆などの豆類、豚肉やハムうなぎなどです。水に溶けやすいので煮物などは汁も



いっしょに摂るといいでしょう。

●ビタミンC

皮膚や血管を強くし、免疫を高める栄養素です。果物や野菜にはビタミンCが多く含まれています。熱を加えると少し減りますが、生で食べるより油と一緒に炒めるなど火を通した方が効率よく摂ることができます。旬のものではカボチャやピーマンなどに多く含まれています。



まめに水分補給をしよう

軽い脱水状態ではのどの渴きを感じません。特に高齢の方は皮膚感覚も少し鈍くなるので、「あつい」と脳に伝わり体が反応するまで時間がかかるため、脱水や熱中症にかかりやすいので、特に意識して水分を摂るようにしましょう。

「30分〜一時間にコップ1杯」など時間を決めたり、外

出前に水分補給をしたりしておきましょう。普段の水分補給は水やお茶などの甘くないものにししましょう。

ただし、激しい運動や汗をたくさんかいたときはスポーツドリンクなどミネラルや電解質が入ったものをお勧めします。

【注意】ジュースなどの甘い飲み物は糖分を多く含むため、食事に影響したり肥満の原因となったりします。また、アルコールは体から水分を奪い尿で排出する性質があるため、水分補給をアルコールで行うという考えはやめましょう。

筋肉がある程度、維持されていると新鮮な酸素を運ぶため血液やリンパ液の循環がよくなり、足や腰からもよく汗が出ます。「以前は、全身からも汗が出たのに最近では、頭と顔からの汗が多い様な気がする」という方は筋肉が減り脂肪が多くなってきたり、全身の筋肉の7割は下半身

日ごろから適度な運動で汗をかける体づくりを心がけましょう

筋力がある程度、維持されていると新鮮な酸素を運ぶため血液やリンパ液の循環がよくなり、足や腰からもよく汗が出ます。「以前は、全身からも汗が出たのに最近では、頭と顔からの汗が多い様な気がする」という方は筋肉が減り脂肪が多くなってきたり、全身の筋肉の7割は下半身

にあります。そのため動かなくなると足腰が弱くなります。その結果、暑い日でも足は冷えているのに、顔や頭からの汗をよくかきます。

心当たりのある方は、涼しい時間を選んでウォーキングや筋トレを行い少しでも体力をつけましょう。



よく眠れていますか?

人は睡眠中に成長ホルモンなどが出て疲れた体や、傷ついた細胞を修復します。そのホルモンの分泌は、深夜0時には眠りについていないことが重要なポイントです。特に子どもの場合は体を成長させる時期でもあるので、8時から9時ごろに就眠することで成長ホルモンがしっかりと分泌し自律神経を安定させます。

体温調節や消化吸収などは自律神経調節によるものです。よく眠ることは夏バテ予防の重要な鍵になります。

子育てのワンポイント

88

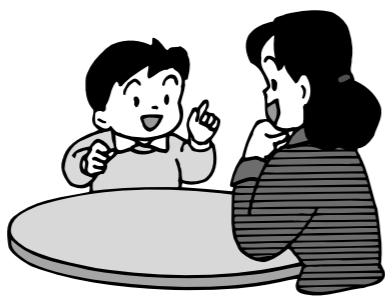
◎二歳過ぎなのになんか言葉がはつきりしない...

A 言葉の獲得の仕方や時期、上達の早さなどは、個人差が大きいです。

名前を呼んで振り返るか? 言葉の意味の理解はどうか? 大人やお友だちのまねをするか? 遊ぶのが好きか? 声が出ているか? など様子を見てみましょう。

ある程度、大人の言うことが理解できているのなら、親子で一緒に歌や手遊びをしたり、身体を触れ合ったりして楽しく声が出る機会を作ってみましょう。

言葉は話させようと繰り返したり、言い直しをさせたりしないようにしましょう。心配な場合は、町の乳児相談や健診、小児科で相談を試みましょう。



【給】

食の時間は、子どもたちと接することができ大切な時間です。いつも子どもたちから「おいしいよ」「いつものことずたべているよ」と話しかけてくれます。ある日、二年生のクラスへ行くくと「今日は二年生のきゅうり入ってる?」と給食をじっと見ながら尋ねられました。少し前に、二年生が生活科の学習で育てている野菜を、少しだけ給食に使わせてもらったことを紹介したからです。その日は入っていませんでしたが、少し残念そうでしたが、今日は何が入っているのだからと食材に興味を持つきっかけとなり、とてもうれしく思いました。

【友】

達と一緒に給食を食べながら、育ててくれた人、作ってくれた人、野菜のいのち、それぞれが自分たちとつながっていることを感じ、食べるということを大切にする気持ちを持ってほしいと思います。

【先】

日の全校朝会では、「給食室探検をしよう」というテーマで、普段子どもた



ちが見ることのできない給食室の中を映像で見てもらいました。リポーター役はにんじん・たまねぎ・じゃがいもです。給食室で使う機械クイズも交えながら、野菜たちの声で給食を残さず食べようというメッセージを伝えました。みんな興味津々で見えてきました。六年生が書いてくれた感

【ぼ】

くにとっては、毎日給食が出るのがあたりまえでした。でも、それは給食をつくっている人が朝から給食をつくっているから食べられるというとてもうれしいことだと思えました。ぼくは六年になってから残したことがないので、これからも残さず

食べたいです。」

【食】

べ残しは捨ててしまうことになってしまふことが分りました。しかも、朝から放課後までずっと給食室で働いてくれている土岐先生と調理員さんに感謝して給食をできるだけ残さず食べるようにしたいです。残してしまつたら「すみません」という心を持って食缶に片づけるようにしたいです。」

【子】

どもたちの素直な言葉しました。

【こ】

れからも給食を通して、子どもたちが心身共に元気に成長していけるようお手伝いしていきたいと思いま

