

保健だより

夏休み、サマーダイエット大作戦



平成29年7月20日
相馬支援学校保健室
N05

小中学部のみなさんは、7月21日(金)～8月27日(日)まで、高等部のみなさんは、8月31日(木)まで夏休みになります。

夏休みの間に、太ってしまわないように、毎日の生活に注意しましょう。



なぜ、夏休みに体重が増えやすいの？

昔から「夏やせ」ということばがあるように、自然なリズムでは、夏に身長が増え、体重や皮下脂肪が減少するという季節変動があります。しかし、今は、エアコンのある涼しい環境で、自由に飲んだり食べたりできる状況をつくることができます。学校では、朝の運動やトレーニング、体育などからだを動かす時間がありますが、夏休み中は学校と同じようにはいかないので、よほど気をつけて生活しないと体重が増えてしまうことになります。



夏に太るのは、エアコンと夏休みで自由な生活ができる特別な環境が原因です。
夏に体重をふやさないことが、肥満予防のポイントです。

太る冷蔵庫になっていませんか？

すぐに食べられるパンやおにぎりがいつも入っている。

乳製品が多い。野菜室に野菜が入っていない。



カンやペットボトルの甘いジュースやコーラなどの炭酸が開けてすぐのところに入っている。(すぐに飲める状態になっている)

マヨネーズやケチャップ、ドレッシングなど太りやすい調味料が目につくところにある。

冷凍庫がいっぱい。アイスクリームが3個以上入っている。



理想の冷蔵庫にするために

- ①冷蔵庫に食品を入れすぎない
- ②煮物など和食の素材を常に入れるようにする
- ③冷蔵庫を開けて、すぐ目につくところに甘いデザートやジュース類をおかない
- ④高脂肪アイスクリーム、ピザ、グルタン類などのすぐに食べられる高エネルギー食品をおかない



できることから肥満予防を始めましょう

夏休み こんなときどうする？

のどがかわいた！

さとう おお あま
砂糖の多い甘いジュースをさけて、みず ちゃ
水かお茶をの飲もう。



外に遊びに行きたい！

ねっちゅうしょう
熱中症にならないように水とうと
ぼうしを忘れずにも
ぼうしを忘れずにとろう。



暑くてねむれない！

クーラーを控え目にして、おなかにはタオルをかけるなど、冷やさないように。



汗をたくさんかいた！

まず、すぐにふき、ぬれた服は着替えましょう。運動で汗をかくのは健康によいです！



朝ごはんを食べたくない！

3食しっかり食べないと夏ばてになってしまうよ。少しでも口に入れよう。



ゲームやスマホをしたい！

時間を決めて、遊びましょう。長時間の使用は目や体に悪いです。えいきょうがでます。



夏休み、こんなこともがんばろう！

☆自分でできるお手伝いをやってみよう！



☆身だしなみに気をつけよう！



☆むし歯など、治療が必要な人は、早めに治療しよう！

