LUNCH TIME



VOL.5





学校が始まりました!

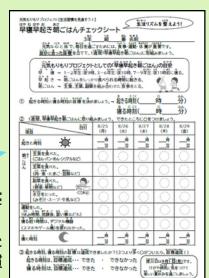


雨が降って涼しくなるかと思われましたが、ムシムシとした陽気が続いています。

夏休みも終わり1週間。お子さんは学校生活のリズムに戻っていますでしょうか?早寝早起き朝ご はんを心がけ、牛活リズムを整えてほしいものです。

夏休み 早寝早起き朝ごはん チェックシートを 実施しました!

夏休みのしおりと一緒に「早寝 早起き朝ごはんチェックシート」 を配付していました。夏休み最後 の1週間で学校生活のリズムに慣 れておくために、実施しました。



早寝早起き朝ごはんチェックシートを見 たところ、9年生の5日間の朝食摂取率 は、96.0%でした。ほぼ全員が毎日朝ごは んを食べていました。他の学年も朝食摂取 率100%のクラスがありました。朝ごはん の習慣ができていると感じています。

生活リズムを整えるためにも、朝ごはん は重要です。この調子で、しっかり食べて いってほしいと思います。

一方で、寝る時刻が遅い学園生もいまし た。運動や食事と同じように睡眠も健康な 体づくりには大切です。体を休める時間も とれるような生活を心がけてほしいです。

水分補給、いつ何を飲みますか?



暑い中、熱中症予防には水分補給ですが、いつ どんなもので水分をとっていますか?場面によって 適した飲み物は違います。飲み物の使い分けについ てお知らせしたいと思います。

いつでも、スポーツドリンクでは、糖分のとり過 ぎにつながる場合があります。また、経口補水液を 水分補給に飲んでいると、塩分のとり過ぎにつなが る場合があります。状況に合わせて、飲み物を選ぶ ことで、上手に水分補給を行いましょう。

塩分夕ブレットを食べる時は水も一緒に!

塩分チャージは、1粒に対して100mLほどの水を一 緒に飲むことで効果的に水分、ミネラルが摂れるよう になっています。お菓子のように食べ過ぎないように 注意が必要です。また、スポーツドリンクと塩分タブ レットを併用してしまうと、塩分のとり過ぎになりま す。水やお茶と一緒に取るように気をつけましょう。

日常的な水分補給は水や麦茶

普段の生活では、水や麦茶が適しています。 紅茶やコーヒーなどはカフェインが含まれて いるので、水分補給には向いていません。

長時間の運動や激しいスポーツの後には スポーツドリンク

汗を大量にかき、エネルギーを消費した場合 は、糖分とミネラルをバランスよく補給できる スポーツドリンクが適しています。

発熱、下痢、嘔吐などの体調不良時などに 経口補水液

体調不良で脱水が疑われる場合は、水分だけ でなくミネラル(特にナトリウム)を効率的に補 給できる経口補水液が、適しています。

めまいや倦怠感など、熱中症の初期症状が現 れた時には、経口補水液が推奨されます。