

ほけんだより

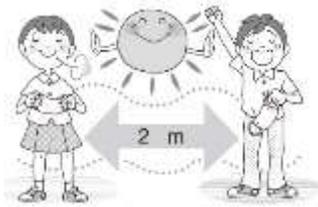


令和4年7月19日 No.6

暑さに負けない身体づくり

本格的な夏の暑さを上手に乗り切る方法を下に紹介します。

特に部活動など運動をするときは、距離を取りながらマスクを外し、熱中症を防ぐようにしましょう！お互いに声を掛け合い、夏休み中の部活動も安全に行いましょう。



夏休み中の健康観察カードを活用して、健康管理をして元気に過ごしてくださいね！カードは2学期の始業式には持ってきてください。よろしくお願いします。

「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。



それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胸回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…
すごい！

☆みよしふるさとランチ 7月14日☆

今年は7月・10月・2月の3回、ふるさとランチが企画されています。今月のテーマ食材は、ズッキーニ。この日は三良坂産のズッキーニを使って「サクとズッキーニのチーズ焼き」でした。

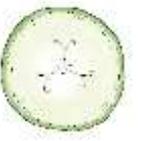
事前にズッキーニの印象を聞いてみると「ナスみたい」「ウリ科の野菜」「どうやって食べるの?」「印象に残るほど食べたことがない」など。確かにじゃがいもや人参といった王道野菜に比べると食べる機会が少ない野菜かもしれません。



鮭の上に、チーズと薄切りのズッキーニがのっていました。

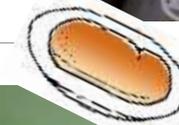
食べてみての感想は・・・

★ナスみただけで柔らかすぎなくて食べやすかった。⇒食感も残っていて食べやすかったですね！



★ズッキーニ自体の味はクセがなく食べやすかった。⇒味が強くないから、色々な料理に合わせられそうですね！

★チーズと相性がよかった。⇒コクが足されておいしかったですね！



ズッキーニなど食べられない食材に触れられるのも給食の良いところです。

この日の主食は、めずらしくごはんではなくコッペパン！「先生！ズッキーニよりパンがうれしい！！」「パンがおいしかった！」と喜びの声がたくさん聞きました(笑)吉舎中ではごはんが好きな生徒が多いですが、たまに出るパンはうれしいものですね。