

# ほけんだより



令和3年7月1日

河口湖南中学校 保健室

7月に入り、だんだんと暑い日が続くようになってきました。熱中症に気を付け、水分を多めに摂る、汗をかいたら着替えるなど自分で健康管理ができるよう心がけましょう。

また、最近は睡眠不足による「頭痛」「気持ち悪い」という来室が目立っています。

睡眠不足は体調不良の原因の1つにもなります。生活リズムを整え、夏にも負けない元気な体を目指しましょう。

## いよいよ夏本番！

こんなところに  
気を付けて！



## 体育や部活動をするときはこちらも要注意！



## 今月の健康注目ワード「朝食」「ダイエット」

夏休みの前に自分の健康状態を見直そう！

### 一日の元気の源「朝食」

先日、保健委員会が行った朝食アンケートで、約8割の生徒が「毎日欠かさず朝食を食べている」約9割以上の生徒が「朝食は大切だと思う」と回答していることが分かりました。保健室ではこの結果を大変喜ばしく思います。例えば、朝食を食べなかった場合、前日の夕食から昼食まで約16~17時間も食事を摂っていないことになります。長時間栄養を補給しないと脳にエネルギーが回らなくなり、集中力の低下に繋がります。また朝食を摂らないと、寝ている間に下がった体温が上がりにくくなり、勉強や運動に打ち込むことができません。皆さんは朝食の大切さを分かっているので、これからも毎朝きちんと朝食を摂り、脳と体を目覚めさせ、楽しい学校生活を過ごしましょう！

### ！無理な「ダイエット」に気を付けて！！

ダイエットとは健康を守るために食事制限をすることです！  
体重を減らす=ダイエットではありません！



### 無理なダイエットその①「食べないダイエット」

断食や1食抜き、水分だけ摂取するという方法は危険なダイエットの1つです。食べないダイエットを続けると体が少ない食事に対し、頑張って力が付くよう脂肪を落ちにくくしたり、逆に筋肉が衰えてしまったりという症状が出てきます。食べないダイエットは体調不良の原因ともなりますので無理に行うのはやめましょう。

### 無理なダイエットその②「単品ダイエット」

TVでも多く取り上げられた「バナナダイエット」などの単品ダイエットは栄養不足を招き、肌荒れ、骨や筋肉の衰え、骨粗しょう症の原因になります。

### 無理なダイエットその③「薬ダイエット」

最近では動画サイトの広告などによく現れる薬ダイエットですが、販売元メーカーによって含まれている成分が異なっているため、場合によっては体に合わず、下痢や体調不良に繋がるものもあります。広告や雑誌に惑わされず、自分の健康は自分で改善できるよう心がけましょう。