

ほけんだより



のどがかわく前の水分補給
が大事って伝えなきゃ

梅雨入りし、寒暖差や気圧の変化で体が疲れている人も少なくないようです。気圧の変化によって、頭痛などの体調不良が起こりやすい人は、この時期は特に、規則正しい生活を整えたり、自分に合った薬を携帯したりし、自分で自分の健康を整える工夫をしてみましよう。冷房による冷えもこれから増えるので、次の「夏の冷え性対策」を参考にしてください。冷房の冷えが苦手な人は、ブレザーやブランケットを持参しましょう。

夏の冷え性対策

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の「冷え性」にご用心。
体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには…

- 冷房の温度を高め設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- めるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする

ジュースに入っている角砂糖は17個!?

のどが渴くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

ジュースの種類	容量	約何個分の砂糖
レモン風味炭酸ジュース	500mL	約17個分
スポーツドリンク	500mL	約10個分
リンゴジュース(濃縮還元)	200mL	約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



練馬の素敵なエピソードを伝えなきゃ

先日、保健相談部の先生がゴミの回収をしているときに、自ら「手伝います！」と手伝ってくれた1年生がいました。ありがとうございます。