



# 7月のほけんだより

平成24年7月17日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

梅雨があげ、暑い日が続いていますね。さあ夏休みが始まります。休みだからといって、夜遅くまで起きていて午前中はぐーたらしている…なんて生活にはならないように。夏休み中も、いつもの時間に起きて、いつもの時間にご飯を食べて、いつもの時間に寝る、という規則正しい生活をしましょう。楽しい思い出もたくさん作ってくださいね。



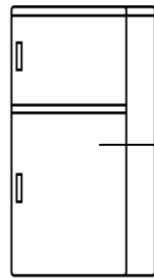
## 夏休みに 体重増加の山を作らない

### 体重はいつ増えやすい？

自然な状態では気温が高い夏には食欲が落ち、夏やせします。皮下脂肪がうすいほうが体内の熱を逃がしやすいため夏には都合がいいのです。そして秋から冬にかけて体重が増えるのは自然な体重の変化です。

しかし、夏に太るのは、冷房、運動不足など夏休みという特殊な環境下での不自然な体重変化です。

夏に体重を増やさないことが、健康と肥満予防の大切なポイントです。



### あなたの家の冷蔵庫をチェック！

#### 太らない冷蔵庫とは

- ①アイスや低脂肪のラクトアイスやシャーベット。
- ②野菜がたくさん入っている。
- ③麦茶と牛乳が必ず入っている。
- ④開けてすぐ目につくところにデザートやジュースがない。
- ⑤冷凍ピザ、グラタンなど高カロリーの調理済み食品がない。

☆衝動的な間食をしないように中身の整理をしましょう。

### ペットボトル症候群に注意！

主にジュースやコーラ、スポーツドリンクなどの清涼飲料水の飲みすぎが原因で、急性の糖尿病にかかってしまった状態、それが「ペットボトル症候群」です。昏睡状態になり、手当てが遅れると命にかかわる場合もあります。

スポーツドリンクはジュースに比べて甘さを感じないかもしれませんが、500mlのボトル1本中には30g以上の砂糖が含まれていて、1日に摂ってもいい砂糖の量を超えています。こうした清涼飲料水を大量に飲むと血糖値が上がって、よけいに喉が渇き、また清涼飲料水を飲む…という悪循環になります。

同じペットボトル飲料であっても、砂糖を含まないお茶や水などで水分補給しましょう。

“カロリーゼロ”や“ダイエット〇〇”と表示されたものには砂糖以外の甘味料が入っています。体が強い甘さに慣れてしまい、つねに甘いものが欲しくなってしまう危険もあります。

### 胃酸がうすくなる！

熱中症予防には水分補給が大切。しかし、クーラーの効いた涼しい部屋で過ごしているのにガブガブと水分をとるのはよくありません。胃酸が薄まり、消化の方が低下したり食欲がなくなってしまいます。

また食事中にたくさん水分をとることもやめておきましょう。食べ物を流し込んでしまい嘔吐回数が減り、唾液の分泌も少なくなるので消化不良、夏バテの原因になります。

### ただ正しく水分補給！

スポーツドリンクで水分補給するとよいのは、スポーツをして大量の汗をかいた時だけ。普通の生活で水分補給するのは水やお茶で十分です。がぶがぶ飲まずに、コップに半分くらいずつこまめに補給するのがよいでしょう。



保護者の方に向けた

### ちょっとひと息…こころのおはなし



体重管理って大事だなとつくづく感じています。私は毎年夏には体重が落ち、昨夏は大幅に減ってしまったため、生理まで止まってしまうという非常事態でした。しかし、体のしんどさはまったく感じなかったため毎日アクティブに動き回っていたのですが、体は確かに非常事態を訴えていたんですね。冬の間体重がもとに戻ると、生理も復活しました。なんと体はデリケートなんだと身をもって感じた出来事でした。

女性の痩せすぎ、太りすぎは脳・ホルモンバランスと密接に関わっているため、全身の健康状態に影響を及ぼします(ストレスなど他にいろいろな要因も考えられます)。男性は女性ほどすぐに不調が現れにくいかもしれませんが、適切な体重を維持することが健康管理の基本であることには変わりありません。「けんこうのきろく」を各家庭にお返ししました。ぜひお子さんの体重や身長の変化を再確認してください。

9月には身長もはかります。身長が伸びやすい夏です。しっかり体を動かし、健康的に成長してほしいと思っています。