

一言アドバイス

夏バテを回復する食材は?

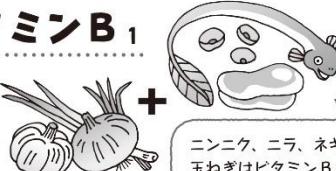


1 糖質をエネルギーに変える

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB₁で糖質をエネルギーに変えましょう。

ビタミンB₁を多く含むのは 豚肉 うなぎ 大豆食品

ビタミンB₁



ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎはビタミンB₁の働きをサポート。一緒に食べると効果アップ!

2

たんぱく質

たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状もでてきます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。

たんぱく質を多く含むのは 肉類 魚 大豆食品 玉子 チーズ など



夏バテ警報!

こんな「冷え冷え」生活していませんか?

- 冷たいもののばかり食べたり飲んだりしている
- 冷房の効いた部屋でずっとゴロゴロ
- 暑いから湯船につからない

体が内側から冷えすぎると、内臓が弱って食欲も減り、夏バテになりやすいです。冷えを撃退するには、運動や入浴の習慣をつけ、食事は一品でも温かいものを食べるようにしましょう。

8月10日は **はーこ** の日



大切なあの人へ、なかなか伝えられない気持ち、伝えてみない?



**なか
ばり
は
幽
霊
の
し
わ
ざ?**

そんなわけないですよね。眠りには深い眠りと浅い眠りがあって、交互に繰り返されます。

- 深い眠り
脳は眠っているけれど、体はよく動きます。
- 浅い眠り
脳は活動していて夢を見ます。でも体は動かず力が抜けています。

選挙は18歳でも、飲酒は20歳から

20歳未満の飲酒は約100年前の法律「未成年者飲酒禁止法」で禁止されています。例えば選挙権が18歳に引き下げられても「飲酒は20歳から」はずっと変わりません。なぜなら20歳未満の飲酒に悪影響があるのは100年経っても変わらないから。

どんな悪影響があるの?

- ・脳細胞が壊され記憶力、判断力、意欲の低下が起こる
- ・急性アルコール中毒になりやすい
- ・アルコール依存症になりやすい
- ・肝臓や脾臓に障害を引き起こすことがある
- ・二次性徴に悪影響を及ぼし、インポテンツや無月経になることがある

見た目は大人でも、高校生の脳も内臓もまだ未熟。100年経ってもやっぱり同じ。

問題 元気なうんちの水分量は?



- ① 70%未満
- ② 70~80%
- ③ 80~90%
- ④ 90%以上

答えは②。①は便秘で③は泥状のうんち、④は水のようなうんちです。

下痢になるのは、食べものがよく消化されなかったり、悪いものを食べたり、夏カゼで腸に便が増えたりした時ですね。

下痢をすると水やナトリウムなどが足りなくなるので経口補水液などを少しづつ飲んで補いましょう。

食事は消化のよいものを

おかゆ、煮込んだうどん、野菜スープ、すりおろしりんご、脂肪分の少ないアイスなど

脂肪の多い肉や魚、ラーメン、生野菜、海草、菓子パンなど

蚊に刺されたときの手当て



正しい手当て

- 保冷剤などで冷やす…かゆみが和らぎます
- 必要に応じて薬を使う
- かきむしり防止にばんそうこうを貼るのも○



刺される前に対策を

- ❶ 蚊の多い場所へ行くときは、虫よけスプレーを使いましょう
- ❷ 家の周りに水がたまつたバケツや水たまりなどがあれば撤去しましょう



健康豆知識



これはダメ

- ✗ かきむしる…とびひになってしまふことがあります
- ✗ つめを押し付けてバツ印をつける…皮ふを傷つけるだけで意味がありません



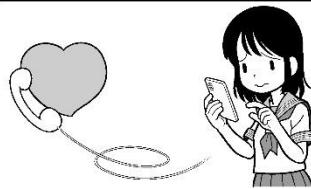
かなしばりは「浅い眠り」の時に目が覚めた状態に近くなると起こります。脳は起きているのに体は動かしたくても動かせません。人が乗っかってたり幽霊が見えるのは、体を動かせなくて不安になった脳が見せる夢のようなものとも言われます。

不規則な生活や睡眠不足で起こりやすいので、絶対なりたくない人は規則正しい生活を。

だれかに話を聞いてほしい

でも

身近な人に相談できないときは……



無料の電話やネットで相談できる場所があります

- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ・チャイルドライン 0120-99-7777
- ・子どもの人権110番 0120-007-110
- ・「いのち支えるSNS相談」で検索