



いよいよ夏休みが始まります。長い休みは、普段できないことに挑戦したり、ゆっくり休んだりできる貴重な時間です。一方で、生活リズムの乱れや暑さによる体調不良が起こりやすい時期でもあります。睡眠・食事・水分補給を意識しながら、心と体の健康を大切にして充実した夏休みを過ごしましょう。規則正しい生活を心がけ、元気な姿で新学期を迎えてください。

夏バテに負けない! 色の濃い野菜パワー

暑 い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE (エース)」がたっぷり詰まっています。給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさん「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。



冷たいものもととりすぎるとどうなる?



暑い日はアイスや冷たい飲みものについ手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは 夏でも温活!

- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる



良い睡眠のカギは朝ごはん!?

暑 い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります!



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパツと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。

朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



地球が沸騰する時代が到来した



これは2023年7月、世界の平均気温が観測史上最も高くなるという見通しから、当時の国連の事務総長が発した警告です。以降も、世界の平均気温は2025年にかけて観測史上最高を更新しています。

日本の夏 今昔

2025年7月の暑さは?

今 東京の平均最高気温33.2℃

50年前 (1975年) はどうだった?

昔 東京の平均最高気温29.4℃

50年前はなんと7月でも平均気温が30℃を下回っていたんですね!

年々酷暑はその厳しさを増しており、私たちの暑さ対策もアップデートしていかなければなりません。ほけんだよりなどでも役立つ知識を伝えていきます。

