



**まだまだ熱中症に注意！**

9月になりましたが、暑い日が続いていますね。8月には「立秋」という、季節が夏から秋にうつり変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏です。そして、夏の暑い日を過ごしてきたことで、疲れが出て体調を崩してしまう人もいかもしれません。早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調を整える、朝ご飯を食べる、こまめに水分補給をするなど、熱中症予防のための行動が大切です。

**ダニ・ダニアレルゲン調査**

7月21日に学校薬剤師さんに保健室のベッドのダニ・ダニアレルゲン調査をしてもらいました。結果は、昨年同様とてもきれいな状態が保たれていて衛生面・安全面ともに心配はなしとのことでした。

**教室空気環境調査**

8月27日には教室の空気検査もしてもらいました。普段みんなが授業を受けている教室の換気がきちんとできているのかを調べてもらいました。結果は、検査してもらった教室のCO2濃度に上昇はみられず、大変良い状態であるということでした。また、今後昼食を食べる際は、廊下側の扉前後を開けておくと換気が出来て良いというアドバイスもいただきました。このアドバイスを活かしてクラスター感染が起きないように注意していきましょう！

**夏に摂取したい栄養素とは？**

夏は暑さで食欲が低下するうえ、たくさん汗をかいて体力を消耗して、栄養不足に陥りがちです。すると、疲れやだるさなど、夏バテの症状が現れやすくなります。夏バテを防ぐには、食欲がなくても、できるだけ栄養バランスのよい食事をおいしく食べるようにすることが大切です。特に不足しがちなビタミンB1、ビタミンC、良質たんぱく質の3つの栄養素を意識してとるようにしましょう。

**ビタミンB1**：疲労回復に欠かせない栄養素 豚肉・玄米など食事から摂取した糖質を体内でエネルギーに変えたり、疲労物質を分解する働きがある。

**ビタミンC**：ストレスを軽減するホルモンの合成 野菜・果物暑さや疲労を感じると、副腎からストレスを軽減するホルモンが分泌される。

**良質たんぱく質**：必須アミノ酸をバランスよく含んでいるたんぱく質のことで、体の中で効率よく利用され、体を作る材料となる。肉・魚・卵・大豆など



ビタミンB1



ビタミンC

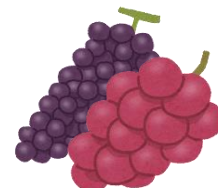


良質たんぱく質

**秋の味覚ぶどうについて**

日本では、山梨県が生産量1位！黒っぽい紫や赤紫、緑、大粒のものや小粒の房など様々な種類があります。海外ではワインの材料としてよく知られています。

レーズン（干しぶどう）もぶどうの加工品です。特に水分が抜けたレーズンには栄養がギュッと詰まっていて、体のエネルギー源になるブドウ糖や果糖などの糖質や、ミネラルが豊富です。ほかにも、病気予防や目の健康に役立つポリフェノールという成分も含まれており、特に黒や赤の色が濃い皮に多く含まれています。



**筋力が低下していないかチェックしてみよう！**

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「ステイホーム」が求められ、座る・横になるなどの動かない時間が増えていませんか？運動量が減り、動かない時間が増えるとメタボリックシンドロームなどの生活習慣病やロコモティブシンドロームになる可能性が高くなります。

ロコモティブシンドロームとは、筋肉や骨、関節など運動器の障害のために移動機能が低下した状態のことを言います。特にコロナ禍での運動量の減少や動かない時間の増加は、ロコモティブシンドロームを加速させる可能性があり、注意が必要です。筋力が低下していないかチェックしてみましょう！

**椅子立ち上がりテストのやり方**

- ① 椅子の前に立つ
- ② スタートで椅子に座り、お尻が座面についたらすぐに立ちあがる（1回）
- ③ ②を繰り返して、30秒間で何回できたかを数える

下足側の階段下に掲示しています。気になったら見てね！

