



令和7年5月何北中学校

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。新学期が始まって、約1か月がたちました。子どもたちは元気に学校生活を送っています。しかし季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れたりしてしまうこともあります。疲れをためないよう早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう。

朝食で3つのスイッチオン

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力がかけたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずたべましょう。

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳スイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

お腹のスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いて排便が促される仕組みになっています。朝食をとって、腸の調子をととのえましょう。



主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなどの、主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖と異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかりと食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。

5月になりました。少し気が早いと思われるかもしれませんが、5月は熱中症に気をつけたい時期です。まだ体が暑さに慣れていないのに気温が上がり、気温の上昇に体が適応できないからです。食生活で、とくに気をつけたい熱中症対策は水分補給です。今月は体と水の関係について考えてみましょう。

体の中で水はどんな働きをしているの？

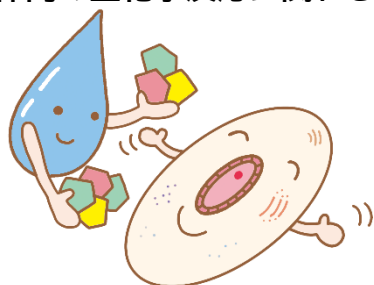
人間の体の半分以上は水です。汗などで多量に体から水分が失われてしまうと、熱中症の症状が現れます。熱中症の初期症状は、めまい、立ちくらみなどでさらに症状がすすむと、頭痛、倦怠感、判断力低下などが起きます。水は栄養素にこそ分類をされていませんが、体内に最も多く含まれる成分で、生きていくうえで不可欠なものです。水分は体の中で血液をはじめ、皮膚や筋肉、臓器、骨にも分布しています。



水は体内でこんな働きをしています

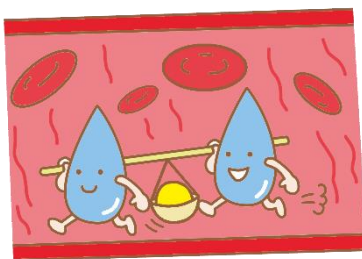
体内での水はおもに下の3つの働きをします。

体内の生化学反応に関わる



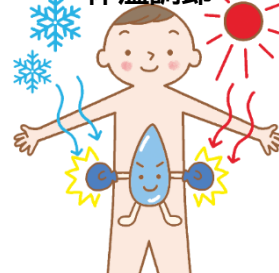
食事からとった栄養素は吸収しやすい形に体内で分解されて細胞内で利用されます(代謝)。これを「生化学反応」といいます。この反応は通常、物質が水に溶けた状態で行われます。

栄養素や老廃物を運ぶ



栄養素の運搬や老廃物の排出は、水分が多く含まれている血液やリンパ液によって行われます。血液やリンパ液が流れる血管やリンパ管は体のすみずみまでくまなく行き渡っています。

体温調節



水は「比熱(質量1gの温度を上げるのに必要な熱量)」が高く、じつは温まりにくく、かつ冷めにくい性質があります。これが体温を一定に保つことに役立っています。

水の必要量は？

成人の体内の水分は尿や便、汗として排出、また呼吸や皮膚から自然に蒸発し、1日当たり約2.5L失われているとされます。反対に摂取する水分は食べ物から約1L、体内で代謝されるときに生成される水分が約0.3Lなので、残りの約1.2Lを飲料水として必要とします。しかしこれはあくまでも目安量で、そのときの天候や活動量などによって変わります。スポーツなどをしてたくさん汗をかいた時は、運動前後の体重差が汗の量になり、減った量(発汗量)の7～8割の補給が目安とされます。

こまめに水分補給を

体内から水分が1%失われるとどのの渴きを感じ、2%失われるとめまいや吐き気、食欲減退などが現れ、10～12%失われると筋肉けいれんや意識の混乱、20%失われると生命に危機がおよびます。のどに渴きを感じたときは、すでに脱水が始まっている状態なので、できればのどが乾く前に水を飲むのが望ましいです。そのためにも、起床時、運動時、入浴時、就寝前といったタイミングで、意識してこまめに水分補給をしましょう。