



2年1組

ビタミンC不足に注意を

新しい学年になって1カ月。そろそろ
グッタリしている人もいます。食欲が
全身がだるくなったり、やる気や食欲が
なったり、たたり……。もしかしたら
、ビタミンCが不足している
かも。多くの動物はビタミン
Cを自分の体の中で作ることで
がでるのに、人間にはでき
ません。だからビタミンCい
っぱいのものを食べることが大切なのです。
トマト、ほうれんそう、レモンなどの柑橘類
がオススメです。

ビタミンCが多い食品

キウイ	1個 100gでは69mg
グレープフルーツ	中6個 120gでは74mg
ブロッコリー	1/4個 50gでは60mg
レモン	1/4個 40gでは40mg

ビタミンCは成人の男女の場合で、1日あたり100mgとるのが、良いとされています。

自分の平熱を知っていますか？

平熱というと、一般的には36.5～37.0度くらいを指します。けれど人によってだんごの人の体温は違います。自分の平熱より1度以上高いと「体に何か起きている」と予測できます。健康な時に体温を測って、自分の平熱を知っておきましょう。体温は一日の中で変化します。午前3～5時頃が一番低く、午後3～5時頃が最も高くなります。自分の平熱を知るには、起床後、午前中、午後、就寝前の1日4回測るといいです。体温は簡単に健康状態がわかるバロメーター。ふだんから測る習慣をつけておきましょう。



今日の目標

熱中症にならないように
水分補給をしよう。