

ほげんだより7月

～夏休み号～

7月の保健目標
夏を健康に過ごそう
豊見城中学校 保健室
2022年7月発行

1学期前半が終わりますね。4月から今日までを振り返って、あなたの心とからだの健康はどんな様子でしたか？元気に過ごすことができましたか？それとも、体調を崩したり元気がでなかったりすることがよくありましたか？

夏休みは今学期の自分の様子を振り返って、休んだり治療したり、自分のからだをケアする時間をとって、8月25日に元気に会いましょう！

熱中症予防 食べて予防！

ポイント 知って予防！

今日の自分の体調はどうですか？特に寝不足だと、熱中症になりやすいです。自分の体調・生活を振り返って、「今日は調子良くないかも」と前もって把握できる場合は、より一層気をつけてすごしましょう。

こんな人は

熱中症の
危険あり！



思い当たることは
ありませんか？

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない



～大事なお知らせ～

①学校の管理下（部活、登下校も）でケガをした場合は、学校保険の対象です！

夏休みの部活動やその登下校でケガをした場合も、学校保険の対象になります。（市の医療費助成制度ではなく、学校保険の利用をお願いしています。）もし、ケガをした場合は、部顧問の先生、保健室までご連絡をお願いします。

②夏休み期間も『健康観察シート』を記録しましょう。

今年の夏も、新型コロナウイルスの感染予防に気をつけながら過ごす夏になっています……。そのため、体調の変化に早めに気づく、部活動への参加・大会参加のためにも、夏休み期間も『健康観察シート』の習慣を継続しましょう！

夏こそ“みそ汁”で元気に！



いいこと① 栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養が含まれています。

野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

いいこと② 体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

いいこと③ 熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。

