

ほけんだより

夏休み ver.

令和5年度夏休み号
上天草市立姫戸中学校
保健室 柴田 美紅

姫戸中 HP
随時更新中!



待ちに待った、夏休み！1か月以上もある夏休みですが、部活動や駅伝練習、学習会で学校に来る人がほとんどかもしれませんね。

長い夏休み、生活リズムをくずさないように、熱中症にならないように、事故にあわないように、感染症にかからないようにしてください！



夏休み！健康な生活のために

休み中も早寝・早起き
を心がける！



クーラーの効いた部屋
にこもらない！



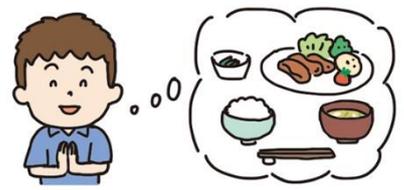
冷たいものの
とりすぎ注意！



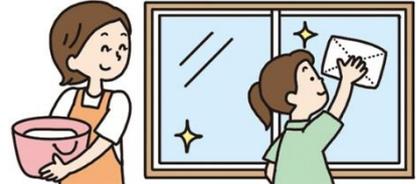
汗をかいたらこまめに
ふく、着替える！



三食しっかり食べる！
おやつはひかえめに！



お手伝いや運動で
からだを動かす！

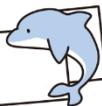


夏休みといえば…受診のチャンス！

4月に行った歯科検診と視力検査の結果はすでに配付しています。受診が必要な人で、まだ受診が済んでいない人は夏休み中に受診をお願いします。受診が済んだ人、済んでいる人は学校までお知らせください。

また、健康の記録を配付しています。4月からの健康診断の結果を記載しています。おうちの方と一緒に確認をして、2学期の始業式の日忘れずに持ってきてください。

へるしー献立募集



夏休み中にへるしー献立の募集をします！健康的なメニューを考えてみてください。余裕のある人は実際にお家で作ることに挑戦してみましよう！

応募された作品の中から、特に良い作品については、給食の献立に採用されます！みなさんの工夫をこらした作品を楽しみにしています☆

夏休みヘルプロ実施！

夏休みの期間、毎日(8/11~8/16を除く)ヘルシープロジェクトのチェックを行ってください。目的は、夏休み期間も生活リズムを崩さないように意識して過ごしてもらうためです。提出は始業式9/1(金)です。忘れずに毎日チェックしましょう。

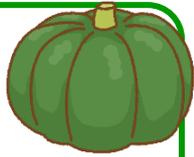


元気のもと！夏野菜を食べよう



8月31日は^{やさしい}831で『野菜の日』。毎日の食生活の中で、野菜が欠かせないことはみなさんも知っていると思います。「じゃあ、野菜ジュースを飲めば…」ということではなく、野菜そのものを食べて、味わって、元気な体づくりに役立ててほしいと思います。食べ物をよくかんで食べることも、歯と口、さらには全身の健康につながっていきます。

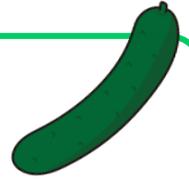
かぼちゃ



ビタミンC・E、
カロテン（ビタミンA）
→免疫アップ、美容

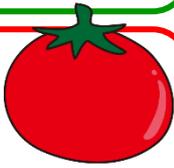
夏野菜の 栄養 & 効用

きゅうり



カリウム、
ビタミンC→余分な塩分
を排出する、利尿作用

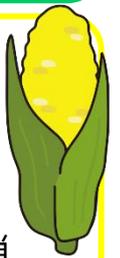
トマト



ビタミンC・E、
カロテン（ビタミンA）
→免疫アップ、美容

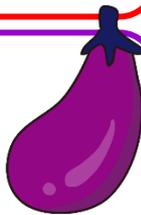


とうもろこし



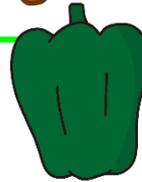
食物繊維、
ビタミンB₁・B₂
→疲労回復、便秘解消

なす



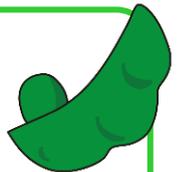
ポリフェノール、
カリウム
→がん予防、体を冷やす

ピーマン



カプサイシン、
ビタミンP→新陳代謝を
促す、血管を丈夫にする

枝豆



ビタミンB₁・B₂
カルシウム、鉄分
→疲労回復、貧血防止



早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらいい夜更かしして、朝は好きなだけ寝ていたい～」なんて思いませんか？でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスツキリ

と目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。

早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。

夏休み中に病気やけが、事故がないように、元気に過ごしてくださいね！それでは、また9月1日にお会いしましょう ✨

