



2021.7.20
玖珂中学校
保健室
(NO.18)



夏こそ“みそ汁”で元気! 元気!

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、多くの栄養素が含まれています。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、冷たい食べ物ばかり摂っていると、体はお疲れモードに。温かい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

汗で失った塩分やミネラル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あります。暑さに負けない体づくりにぴったりですね。

オレンジ封筒お配りしました!!

『健康カード』と『夏休み中の健康調査表』が入っています。健康カードは、1学期の成長の記録や健康診断の結果を記録しています。左側ページにグラフを書いて、保護者印をもらってきてください。健康調査表は、体育祭をはじめ、2学期の健康管理に役立つものです。8月31日に提出お願いします。

よく頑張りました。待ちに待った夏休みはもう目の前です。悔いの残らない夏休みにしてほしいものです。体調管理をしっかりと、計画的に1日1日を大切にしてくださいね。

「まさか!!」の熱中症に注意!!



日頃から部活で鍛えているので、体力には自信あるよ。

⇒ 気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発させることができません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。いずれも体力があることとは関係ないので、水分補給や休憩を大切に。

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。水の中は、暑さを感じにくく、のどの渴きに気づくのも遅れがちです。こまめにプールから上がり、水分補給を。

水に入っているからプールは大丈夫だよな。



夜寝ているとき、ぐらぐら配ないよね。

⇒ 寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前と朝起きた時にはコップ1杯の水を忘れずに。



夏休みだからと言って夜ふかしせず、学校がある日と同じ時刻に起き、朝ごはんをしっかりと食べ、一日一日を大切にしてくださいね。