

# ほけんだより



鬼石中学校  
保健室  
No.4 R6.7.4

7月7日は七夕。織姫と彦星が会えるのがどうして1年に1回なのか、みなさんは知っていますか？ふたりともまじめな働き者でしたが、一緒に過ごすのが楽しすぎて仕事をしなくなり、神様の怒りに触れたからです。

もうすぐ夏休み。楽しくても遊びに夢中になりすぎず、生活リズムを崩さないようにして、過ごせるといいですね！



## 7・8月の保健行事等

- 7/5 心臓検診・貧血検査予備日  
(藤岡北高校・保護者引率)
- 7/8 SCによる心のミニ講座
- 7/9 栄養士による食育指導 1年
- 8/29 身体測定(身長・体重測定)
- 8/29 第1回 “自分で作る”「弁当の日」

## 7月の保健給食目標

- ☆夏を健康に過ごそう
- ☆夏の食生活について考えよう

健康診断で  
心配なところが  
見つかった人へ

## 受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

保護者の方へ

1学期の健康診断が終了しました。

検診終了後、所見があった生徒には結果を、また未検査だった生徒へは検診のお願いを配付しています。普段はお仕事や部活動、習い事等で忙しく、病院に行く時間が取れないご家庭も多いと思います。夏休みを利用して、医療機関での受診をお願いいたします。

## 1年生:栄養士による「食育指導」があります。

給食は、給食センターの栄養士さんが中学生に必要な栄養素や摂取カロリーを計算して、調理員さんが毎日作ってくれています。1年生の様子を見ると、全体的に、食が細く、給食を減らして食べている生徒も多くなります。そこで、給食センターの栄養士さんから食育指導をしていただきます。「食べること」は「生きること」につながります！少しずつでもよいので、満遍なく、食べきれぬ量を残さず食べられるといいですね。

\*2、3年生は後日実施の予定です。



## “自分で作る”「弁当の日」

鬼石中学校では、“自分で作る”「弁当の日」を年2回実施しています。今年度は8月29日の2学期始業式、1月7日の3学期始業式を予定しています。生徒は自分にあったコースを決めて、自分で弁当を作ります。(詳細は後日配付します。)ぜひ、夏休み中に、弁当づくりに挑戦し、家族に作ってあげてみてはどうでしょう。



# こんな人は 危険大! 熱中症の大!

**熱中症に注意!**  
水分補給を



1 暑さに慣れていない、  
体力がない人



3 がんばりすぎる人



2 寝不足、カゼ気味の人



熱中症は室内でも起こります!

みんなで声をかけ合って  
防ぎましょう!

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス



上手な水分補給

汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけ  
この夏を元気に  
過ごしましょう!

水分補給 注意も必要!

ジュースに入っている角砂糖は **17個!**



のどが渇くと、冷たく  
て甘いジュースが欲しく  
なりますね。でも、ジュ  
ースばかり飲んでいる人は要注意! ジュー  
スには想像以上の砂糖が入っています。

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。  
普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 <b>17</b> 個分
スポーツドリンク 500mL	約 <b>10</b> 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 <b>8</b> 個分