

# 保健だより 夏休み号

福島市立飯野中学校

保健室

2016. 7. 20

明日から夏休みになります。夏休み中も部活動などで登校することかと思えます。暑い中での部活動は、熱中症に十分気をつけなければなりません。熱中症を予防するためには、こまめな水分補給、休憩をとること、体調が悪い時には無理をしないことが大切です。また、規則正しい生活で、暑さに負けない体をつくることも心がけて過ごしてくださいね。



## ☆夏バテ予防の強いミカタ！夏野菜☆

厳しい暑さが今年もやってこようとしています。水分補給・運動・睡眠の生活リズムの維持など、猛暑を元気に過ごすポイントはいくつもありますが、早くも「ちょっと夏バテ気味」という人におススメは【夏野菜】です。夏野菜は、発汗時に失われやすい水分やカリウムを豊富に含んでいたり、体内にこもった熱をクールダウンする働きがあるので、夏に欠かせない栄養素や働きをしっかりとっておさえることができます。

### ～夏野菜～

キュウリ、トマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、カボチャなど

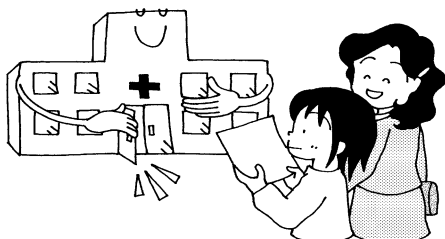
サラダや漬物、軽くゆでる・炒めるなど、シンプルな食べ方で素材の味を楽しみながら、栄養を摂って夏バテを予防しましょう。



## ☆保護者の方へ☆

1 学期に定期健康診断が全て終了し、各家庭へ結果の報告も終了いたしました。むし歯や視力などに異常が見られたお子様につきましては、治療や再検査をお願いしていたところです。まだ受診されていない場合は、夏休みの期間を利用して、病院受診することをお勧めいたします。

治療が済みましたら、学校まで報告書の提出をお願いいたします。



## 病院、行った？

A 「健康診断で『受診してください』って言われたから病院に行ったのに、『異常なし』って言われたよ」



B 「**なんだ、行かなくても大丈夫じゃん**」

いえいえ、健康診断はあくまで異常がある「かもしれない」ところを見つけるもの。本当に異常があるかどうかは、病院でくわしく調べないとわからないことも多いのです。

B 「えっ、じゃあ本当は異常があるのに受診せずにほっといたら、知らないうちに悪化しちゃうかも…？」

A 「受診するまで安心できないってことだね。**行っといてよかった～**」

