

保健だより

保健室
R3.7月

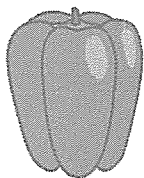


校外学習や修学旅行、中体連の大会も終わり、いよいよ夏休みです☆

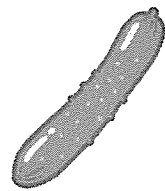
感染症対策をしながらの生活も1年が経ちました。今年は、例年と同じく長い夏休みです。生活リズムが乱れないように、ケガや事故にも気をつけましょう！夏休み明けに元気な皆さんと会えることを楽しみにしています(*^_^*)

暑さに負けないチカラをつける!

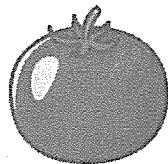
夏野菜



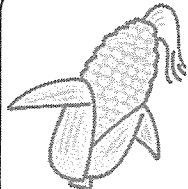
ビタミンA・Cなどが豊富！
肌がキレイになり、疲れが取れるよ！免疫力もUP！苦手な人は、細かく切ってチャレンジ☆



90%以上が水分で、さっぱりしていて、暑い夏にピッタリ！漬物や酢の物、サラダにして食べるのがオススメ☆



ビタミンやβ-カロテン、リコピンなどの栄養が食欲を増す効果！熱に強く、油によって吸収率が高まるので、油での調理がオススメ☆

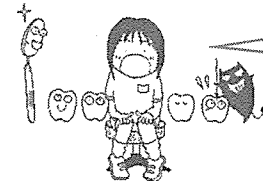


ビタミンB₁、B₂、マグネシウムなどが含まれる。水からゆでると風味が逃げずふっくらとおいしくなるよ！

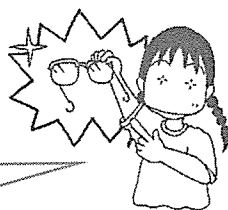
サラダにしたり、スープにしたり・・・レシピを調べるとたくさん出てきますね。今年の夏は、料理にチャレンジ♪
夏バテを予防し、楽しい夏を過ごそう!!



夏休みは治療の絶好のチャンス



むし歯、歯肉炎がある・・・



メガネの度数があっていない視力が低下している・・・

健康診断で「精密検査のお知らせ」をもらった人は、夏休み中に治療や検査を済ませましょう。
保護者会で再度、お知らせの用紙をお渡しします。

水分をとることの大さ!!

- 夏は汗をかき分、こまめに水分をとる必要があります。「のどがかわいたな」と思ったときは、体の中の水分が足りなくなっている状態です。ミネラルをふくむスポーツドリンクなども飲むようにしましょう。熱中症予防にもなるので、こまめに飲むようにしましょう。つらい、体調が悪いと思ったら、無理せず先生に言いましょう。

