

保健だより



令和3年8月27日
京都市立洛西中学校
保健室 No.6

新学期のスタートです。夏休み中、新しい発見や挑戦ができましたか？夏休み後半は、雨の日が続いたので、なかなか外での活動ができませんでしたね。でも、これから暑い日が続くかもしれませんので、栄養・睡眠・水分補給などの熱中症対策をしっかりと行いましょう。

夏の疲れ



残っていませんか？

「緊急事態宣言」 発令中

- ☐ マスクをつける（登下校時も）
- ☐ 毎朝の健康観察、検温は忘れない
- ☐ 手洗いをこまめにする
- ☐ 3密（密閉空間・密集場所・密接場面）を避ける
- ☐ 不要不急の外出をしない
- ☐ 食事中の会話を控える

家庭内感染が急増！

行動制限が続きますが、拡大防止の徹底をお願いします。

少しでも発熱等の風邪症状や体調不良がある時は、登校や出勤を控えて、家庭で休養してください。

同居家族が濃厚接触者となった場合、「感染の疑い」や「体調不良」で医療機関を受診し、検査を受けようとする場合は、速やかに学校へ連絡してください。

洛西中学校（TEL. 331-6131）

6時に起床



寝たりなくても
朝日を浴びてリセット！



ギアチェンジ！

学校モードに

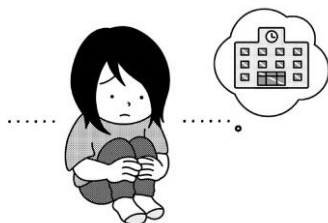
生活リズム、

朝食を必ず食べる



あごが動けば
脳も目覚める！

登校再開が不安な人



誰かに相談してほしい

身体を動かす



家事も立派な運動！ 家族も大助かり

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、野菜は欠かせません。「じゃあ、野菜ジュースやスムージーを飲もう！」ということではなく、野菜そのものを食べて、味わって、元気な体作りに役立てて欲しいです。今の季節が旬の「夏野菜」とその主な栄養素、効用を参考にしてください。

かぼちゃ

ビタミン C・E,
カロテン(ビタミン A)
→免疫力アップ, 美容



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



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



なす

ポリフェノール,
カリウム
→がん予防, 体を冷やす



トマト

ビタミン C・E,
カロテン(ビタミン A)
→免疫力アップ, 美容



とうもろこし

ビタミン B1・B2,
食物繊維
→疲労回復, 便秘解消



枝豆

ビタミン B1・B2,
カルシウム, 鉄分
→疲労回復, 貧血防止



夏のちよい足し
オスス×4っ

カレー味

をプラス

カレーの香辛料は、体にこもった熱を汗で発散させてくれます。また、食欲を高めてくれるので、夏バテ予防になります。



しょうが

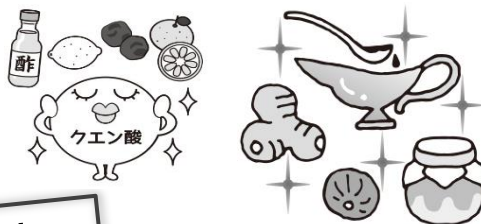
をプラス

しょうがの香りは、食欲を高めてくれます。また、胃腸の働きを良くして、消化不良を予防するので、薬味でちよい足しはおススメです。

梅干し

をプラス

酸っぱさのもとクエン酸が、疲れの原因になる乳酸を体の外に出してくれます。抗菌作用もあるので食中毒の予防にもなります。



キムチ

をプラス

キムチに含まれる乳酸菌が腸の環境を整えてくれます。腸が健康だと免疫力も高まり、夏バテの予防もバッチリですよ！