

ほけんだより



第4号

2025. 7
いなべ総合学園高等学校
保健室

登下校だけでも熱中症になりそうな日が続いています。夏休みまでもう少し、水分だけでなく塩分も補給して、夏を乗り切りましょう！

じゅ しん
受診、
あと まわ
後回しに
なっていないですか？



しんがっ き はじ じゅぎょう ぎょう じ ぶ かつ
新学期が始まると授業や行事、部活で

いそが びょういん い じ かん
忙しくなり、なかなか病院へ行く時間

がとれなくなることもあります。



ちりょう ひつよう
どこか治療が必要な
ところがある人

けんこうしんだん けつ か
健康診断の結果、
じゅしん し う と
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人

じゅ しん なつやす あいだ
受診は夏休みの間がチャンスです！

三者面談では、4月から実施した健康診断の結果の一覧を配布しています。

以前、個別の結果のお知らせや、検診未受診のお知らせをもらって、まだ病院を受診していない人は夏休みを利用して治療などをしましょう。夏休みに受診したあとは、受診結果を9月に保健室へ提出してくださいね。



ハンディファンを使うときの注意

がい き おん いじょう おつ ぶう あ
外気温が35℃以上のときは熱風を当てる
ようなもので、単体では使わず、
ぬれタオルなどを併用する



かぜ め あ
風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)



しゅう い ちゅう い かみ
周囲に注意し、髪などを
巻き込まないようにする



お
「落とすなどして
強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」といった
ものは使わない



栄養バランスの 良い食事



ってどんな食事？

体は食べたものでできている

夏 は食欲が減ったり、のどごしの良い冷たいものばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策！」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがち。でも、栄養バランスの偏った食事をとっていると、体にさまざまな不調が現れます。では、「栄養バランスの良い食事」とはどんな食事でしょうか。

栄養バランスのカギ 五大栄養素

私たちの体は、食べたものから得られた栄養素を使って動きます。それぞれの栄養素は体内で互いにサポートし合って作用するため、さまざまな栄養素をまんべんなく取り入れることが大切。中でも、五大栄養素が十分にとれていれば「栄養バランスの良い食事」といえます。

どうして

「3食」食べないとイケないの？

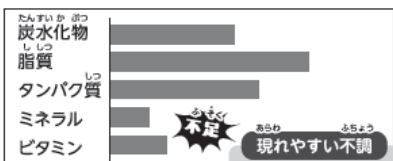
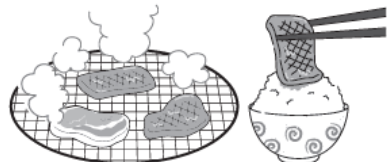
一度に食べられる量には限りがあり、1食や2食では1日に必要な栄養素をとることができないためです。朝・昼・夕と3食食べることによって、無理なくさまざまな栄養素を取り入れられます。また、1食の量が少なかったり栄養バランスが偏ったりしていても、ほかの2食で補えます。



チャレンジ！ 栄養バランスの良い食事にするには？

五大栄養素をもとに、どうすれば栄養バランスが良くなるか考えてみましょう。

焼肉とごはん大盛り



満足感がありますが、炭水化物とタンパク質に偏り、脂質は過剰に。

★これをプラス！

焼肉とごはんの量を少し減らし、野菜や海藻、きのこのサラダなどを足すとGOOD◎

そうめん

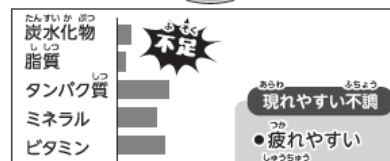


食欲がない時でも食べやすいですが、ほぼ炭水化物しかとれていません。

★これをプラス！

牛肉やゆで卵、きのこの天ぷら、トマトやナスなど、めんつゆに合うトッピングがおすすめ。

サラダチキン・サラダ・フルーツ



量が少ないため、栄養素が全体的に足りません。糖質制限など過度なダイエットはNG。

★これをプラス！

サラダチキンの代わりに、あぶらが含まれる肉や魚、おにぎり、パンなどにしてボリュームアップ。

理想の食事は

和食

一汁三菜



主食（ごはん）・汁物・主菜1品・副菜2品からなる基本の和食は、不足しがちなビタミン・ミネラルも補い、さまざまな栄養素をバランス良くとることができます。