

ほけんだより

2023. 8. 24 (木)
平川市立尾上中学校

2学期がスタートしました。夏休み中はどのように過ごしていましたか？尾中祭の準備も本格的にスタートします。早めに夏休みのリズムから抜け出し元気に過ごせるようにしたいですね。エネルギー不足にならないように朝ごはんを食べてエネルギーをチャージしましょう。まだまだ暑い日が続きます。こまめな水分補給、食事（特に朝ごはん）・睡眠をしっかり取り、熱中症等に注意しながら過ごしましょう。

○暑くて食欲がない…。という人は…！

・夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！・



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。
旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



キュウリ

キュウリの95%は水分！
ミネラルも豊富で、熱中症
予防に効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン
酸や、紫外線から肌を守って
くれるビタミンCが豊富です。

枝豆

疲労回復効果があるビタミンB₁、皮膚の健康を保つビタミンB₂が豊富です。

○すっぱい食べ物で元気になろう…！ 【効果その1】食欲が増す

すっぱい食べ物は体に様々な効果があります♪

→すっぱさのもとになる酸味が味覚や嗅覚を刺激し、食欲がアップします。

【効果その2】消化・吸収を助ける

→お酢などに含まれる「酢酸」には、だ液や胃液を分泌する成分が。食べ物の消化・吸収を助けます。

【効果その3】疲労回復に役立つ

→かんきつ類の酸味の主な成分「クエン酸」には疲労を回復する効果があります。



～保護者の皆様へお知らせです～

- ①本日、内科検診の結果（成長曲線を学校医の先生に見てもらい受診が必要な生徒のお知らせ）「内科検診のお知らせ」を配付いたしました。すでに通院されている場合は直近の通院の様子を「内科検診のお知らせ」に記入して学校に提出ください。

【受診の際の留意事項】

- ・医療機関を受診する際には、内科検診の身長・体重に関する二次検査として受診可能であるか事前に電話等で確認をしてから受診をお願いいたします。
 - ・通常の診察料の他に医療機関によっては文書料等が徴収される場合があります。
- ②今回の内科検診の結果で受診の必要はありませんが肥満傾向・やせ傾向の人には「～食事や生活で気をつけること～」のプリントを配付いたしました。今一度、お子さんと食事や生活習慣について話す機会を設けていただければと思います。よろしく願いいたします。不明な点などございましたら保健室（山平）まで連絡をいただければと思います。

※お知らせはパソコンソフトの関係で名前の漢字が正しく表示されない場合がございます。ご了承ください。

- ③夏休み中に部活や学校外等でけがをした人はお知らせください。学校で加入している保険が適用になる場合があります。