

7月 保健だより

令和元年 7月 1日

古殿中学校長 相樂正弘

NO4 文責 佐川光子

保健目標

◆ 夏を健康に過ごそう！！



いよいよ夏本番です。楽しい夏を過ごすには暑さに強い体づくりが大切です。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって、涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。こまめな水分補給と休養も忘れないでください。

7月の保健行事



日	曜日	内 容	対 象	講 師	場 所	時 間
2	火	食育講話	3年生	町栄養士	第1集会室	6校時
5	木	思春期講座	全校生	桜井先生	体育館	6校時
19	金	健康の記録配布	全校生	2学期の始業式に回収します		

保護者のみなさまへ

～健康診断結果について～



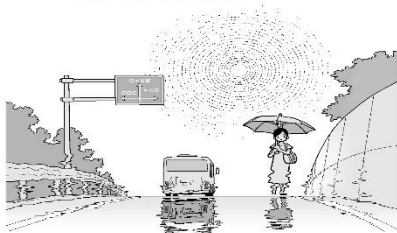
4月から実施してきました健康診断も、おかげさまで、無事終了しました。

健康診断の結果から、受診が必要とされたお子さんには「治療（受診）のおしらせ」を、それぞれ項目ごとにお渡ししました。受け取られた場合は、早めに医療機関での受診および治療をしていただき、その結果・経過について学校までお知らせいただければ幸いです。よろしくお願いいたします。

熱中症 について知っておこう

●こんな日は注意！

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった
- ・風がないか、弱い



●予防するには？

- ・気温が高い時間は外出しない
- ・帽子や日傘を活用する
- ・こまめに水分を補給する
- ・こまめに休憩する（休憩するときは日陰で）



●こんな症状があらわれたら注意！

- ・汗がとまらない
- ・めまいや立ちくらみがする
- ・気分が悪い
- ・頭がボーッとする
- ・筋肉痛（ふくらはぎがつる）



6月26日（水） 1・2年生の食育講話が行われました！！



1年生は、給食センターの栄養士である菊池夏美さんを講師にお招きして「朝食の大切さについて」の講話をしていただきました。

まず、朝ごはんがなぜ大切なのかを教えていただき、自分の朝ごはんの内容を振り返って、何が足りなくて、何をプラスすれば良いのかを考えました。朝ごはんをしっかり食べることを考える良い機会になりました。



2年生は、古殿町在住の管理栄養士である吉田かいでさんを講師にお招きして、「スポーツと食事の関係」についての講話をしていただきました。

朝食の役割、勝てる体をつくる食事、疲労回復を早めるポイント、試合前後の食事などについて、具体的にわかりやすく、すぐに実践できる内容のお話で、生徒も真剣に聞き入っていました。