

ほけんだより 8月

波高 保健室 R7.8/25

充実した夏休みを過ごせているでしょうか。あっという間に夏休みも残りわずかです。そろそろ9月からの学校生活を意識して、気持ちよくスタートできるように体と心の状態を整えていきましょう。

夏休みの生活リズムと習慣をセルフチェック!

夏休みは、生活リズムやよい習慣が乱れがちに。自分の健康のために、ときどき自分でチェックしましょう。

- いつもの時間に起きている。
- 朝ごはんを食べている。
- 午前中から、元気に活動している。
- 適度に運動している。
- おやつをダラダラ食べず、3食きちんと摂っている。
- 冷房の温度設定を意識している（外部との温度差は5℃以下が望ましい）。
- 疲れたときは、早めに休む。

全部に が入れば、あなたは健康的な生活を送れています。当てはまらない項目があるなら、それはあなたの生活を見直すチャンス！ 自分の健康のために、生活を振り返り、改善しましょう。



8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう!



夏野菜はどっち?

- ① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など
- ② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです(②は冬が旬の野菜です)。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。



受診、後回しになっていませんか?



どこか治療が必要なところがある人

健康診断の結果、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

新学期が始まると授業や行事、部活で忙しくなり、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。

受診は夏休みの間がチャンスです!

一度だけなら…は危険です!



未成年のタバコ・アルコールなどは、法律で禁止されています。なぜなら、10代は脳や臓器などが発達している最中なので、大人よりも心身に深刻なダメージを受けてしまうからです。

夏休み中は、誘惑が多くなりがちです。でも、そうした誘惑は、上手に断りましょう。たとえば、こんなふうにするのがおすすめです。

上手な断り方の例

匂いがダメ。タバコは体が受けつけないみたい

部活動で活躍したいから、アルコールは要らない

甘いものが好きだから、スイーツがあればそれだけでいい♡

タバコやアルコールより、やっぱり〇〇(ゲーム、音楽、ダンス)でしょ!

