



三宅中学校

# ほけんだより

7

令和5年7月11日

三宅村立三宅中学校

校長 小澤 秋仁

養護教諭 岩瀬 琳

～7月の保健目標：丈夫な体を作ろう～



## 夏の生活「あいうえお」って？

**あ**…あさごはんを欠かさず食べる

**い**…いつも同じ時間に起きる

**う**…運動時の水分補給は忘れずに

**え**…栄養バランスにも気を付けよう

**お**…お風呂に入って疲れリセット

すっかり夏の気候となり、もうすぐ夏休みがやってきます。どのように過ごす予定でしょうか。部活動の大事な大会で結果を出したい人、イベントを全力で楽しみたい人…様々だと思います。夏の生活「あいうえお」を心がけて、元気ですてきな夏を過ごしてください！



### 「あ」…朝ごはんを欠かさず食べる に注目！！

朝ごはんを食べるとどんな良いことがあるか知っていますか。

- ①集中力が高くなる
- ②スポーツで実力を出し切れる
- ③イライラしなくなる

①②③どれも本当です。私たちの身体は勉強をするときも、スポーツをするときも、感情を動かすときも、脳からの指令で動いています。そんな脳の活動エネルギーは主にブドウ糖です。

実は、夜中も脳が動いてブドウ糖を使っています。そのため、起きた朝の脳はエネルギー欠乏状態です。朝エネルギーをしっかりとらないと、司令塔である脳がしっかり働くことができません。唯一の燃料であるブドウ糖を朝ごはんて補給しましょう！

↓厚生労働省が紹介している「5分以内のできる ごはんにぴったりレシピ」です。見てみてください。



たけのこのレンジおかか煮



サバのレンジピリ辛煮



エコチャーハン



卵かけごはんの丸焼き



青菜とかまぼこのごまあえ

## ❁ 全校がん教育を実施しました ❁

6月30日（金）5校時に三宅島社会福祉協議会のご協力の下、認定NPO法人ゴールドリボン・ネットワークの理事長 松井秀文様にご協力いただき、がんの病態や、がん経験者を取り巻く社会についてなど幅広くお話いただきました。また、ゴールドリボン・ネットワーク様より、猿渡瞳さんの闘病中の言葉を紡いだ「瞳スーパーデラックス」という本を2冊、ご寄贈いただきました。図書室に置いておきますので、ぜひ手に取ってみてください。



## ❁ 保護者の皆様へ ❁

### ☀️水泳で気を付けたい感染症について

水泳は、他の運動よりも全身を動かし、エネルギーをたくさん使います。水泳の授業がある日の前日は早く寝て、朝ごはんをしっかり食べた状態で授業に参加させるようご協力をお願いいたします。また、プール熱は学校感染症の一つで、出席停止の対象となります。（主要症状が消退した後2日間を過ぎるまで出席停止）もし、感染が分かりましたら学校までご連絡ください。

### ☀️ 夏 に多い子供の感染症

7月は子供の感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心がけましょう。

#### ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、  
食欲不振、口の中の水疱など

#### 手足口病

口の中、手のひら、指、  
足の裏の水疱など

#### 咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、  
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

