

# ほけんだよ!

1学期  
終業式号

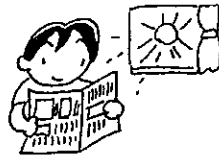
平安女学院中学校・高等学校  
保健室 2015.7.21

いよいよ夏休みがはじまりますね。

学習や部活動、遊びの計画をしっかりと立てることが大切です。また、1日1日を計画的に、生活リズムを崩さないようにして、元気で充実した夏休みを過ごしてください。

## ☆夏休み中、体のリズムを崩さないようにするには？

- ① 毎朝、決まった時間に起きる。
- ② 夜にぐっすり寝るようにする。
- ③ 三食きっちり食べる。



\*特に朝ごはんには、一日の始まりを体に合図する働きがあります。一日の良いスタートは朝食から!

夏休みだからといって、

- 起きる時間がいつもより遅くなる
  - たくさん昼寝をして夜眠れない
  - 深夜のテレビを見て夜更かしをする
- など睡眠リズムが乱れる生活をする、2学期を元気にスタートできなくなるので気をつけましょう。

## ☆水分補給はしっかりと、何を飲むかも考えて!

1日3食

\*夏の食事

栄養バランスにも配慮を

夏バテを寄せ付けないためにおきたい栄養素



スティックシュガー何本かな?

### \*夏の水分補給

- 屋内...クーラーが効いている部屋にいても半日で 500ml くらいの水分をこまめに飲む
- 屋外...屋外で体を動かしている場合は、多量の汗と共に塩分も失われるのでスポーツドリンクなど塩分のふくまれているものを飲む。ただし、市販の清涼飲料水には糖類が多くふくまれているため、飲みすぎないようにしましょう。



砂糖をとり過ぎてしまう!!

せいりょういんりょうすいの

## 清涼飲料水の飲み過ぎに注意

※スティックシュガー1本=約3g ※砂糖の量は目安です。

お茶	コーラ	オレンジジュース(果汁100%)
お茶 0本 500ml	コーラ 約18本 500ml	オレンジジュース(果汁100%) 約13.5本 350ml
スポーツ飲料	野菜ジュース	アイ스티ー
約8.8本 500ml	約8.5本 280ml	約7.7本 500ml

保健室から

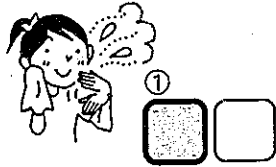
夏休みの宿題



ヒントを参考に、□  
に当てはまる言葉を考  
えてください。太い枠  
の①～⑬を順に並べ  
ると、メッセージが…。

ヒント

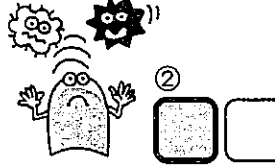
- ★からだの熱を逃がし、  
体温が上がりすぎる  
のを防ぎます。
- ★1日にペットボトル  
1本分以上出ます。
- ★99%は水分です。



①

ヒント

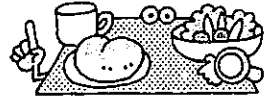
- ★1日に約0.1ミリ  
伸びています。
- ★伸びた部分には、  
汚れがたまりやすく、  
食中毒の原因になる  
ことも。



②

ヒント

- ★午前9時までは、  
食べましょう。
- ★1日の中で、  
いちばん最初にとる  
食事です。



③

ヒント

- ★急に激しく降りだし、  
短い時間でやむ雨。
- ★雨にぬれたら、髪や  
からだをよくふいて、  
早めに着替えを。



④    雨

ヒント

- ★熱中症になるリスク  
が高くなります。
- ★日中の最高気温が  
30℃以上の日。



⑤

ヒント

- ★日光に当たって、  
皮ふが赤くなったり、  
黒くなったりします。
- ★水ぶくれができたり、  
皮がむけることも。



⑥

ヒント

- ★水分が豊富で、  
からだを冷やす作用  
があります。
- ★トマト、きゅうり、  
なす、ゴーヤなど、  
夏にとれる野菜。



⑦

ヒント

- ★低すぎると、  
体調不良の原因に。
- ★健康にも、節電にも  
よい設定温度は、  
28℃。



⑧

ヒント

- ★とり方が足りないと、  
熱中症の原因に。
- ★スポーツ中は、  
少しずつ、こまめに  
補給すること。



⑨

ヒント

- ★脳の働きが活発な  
時間帯で、  
勉強に向いています。
- ★1日の前半。  
英語ではa.m.



⑩    中

ヒント

- ★太陽の光に含まれ、  
皮ふに当たると、  
日焼けします。
- ★地上まで届くのは、  
A波とB波です。



⑪

ヒント

- ★日ざしをさえぎり、  
室内の温度上昇を  
抑える効果が期待  
されています。
- ★朝顔やゴーヤが人気。



⑫     グリーン

ヒント

- ★肉や魚、卵、大豆など  
に、たくさん含まれ  
ています。
- ★夏バテ予防に必要な  
栄養素です。



⑬     質

← ㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰  
(真) > ㊱㊲㊳㊴㊵㊶ (・ノ  
(ノ) ㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽ (中) ㊾㊿㊰㊱㊲㊳㊴㊵  
㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺  
(組) ㊿㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ ㊰  
【㊿㊰】

☆出てきたメッセージをよく考えて  
生活してくださいね。