

# 保健通信

平成29年 9月20日  
益田翔陽高等学校 保健室





9月も後半戦、来週からは中間試験です。朝晩は涼しくなったとはいえ、昼間は気温が高い日もありますので、引き続き熱中症にも注意が必要です。

生徒昇降口には、熱中症や夏バテ予防について、保健委員会発行の「保健だより」を掲示しています。見ていない人は必ず、見た人ももう一度、足を止めて、じっくり見てください。

2学期は学校行事が多く、疲れが出やすい時期でもあります。まずは、現在の健康度を知るために、夏ばて度チェックをしてみましょう。

## あなたの夏ばて度チェック

あてはまるものに  
○をつけよう。

 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>



- が6～9個→要注意！夏ばて気味。これ以上ひどくならないようにしましょう。
- が1～5個→油断大敵。ね不足に注意しよう。

### ★夏バテ予防法

～夏バテ予防には、豚肉を食べよう～



夏バテ予防には、バランスのよい食事が大切ですが、夏バテの予防にぜひ食べてほしいのが豚肉です。豚肉は、ご飯やパンなどで摂った糖質をエネルギーに変えるビタミンB1を多く含んでいます。余分なビタミンB1は尿中に排出されてしまい、体にためておくことができないため、毎日の食事から摂りたいものです。また豚肉には、体を作るもとになる良質のたんぱく質も多く含まれています。豚肉料理とともに、ビタミンやミネラルの豊富な野菜やくだものを併せて食べるとよいでしょう。

### 「受診結果報告書」を未提出の人へ

1学期の保護者面談時に担任を通じて健康診断結果を配布しました。治療や検査が必要な人には通知文書を渡し、受診後は「受診結果報告書」を提出することになっています。自分の大切な身体のことです。必ず受診をして「受診結果報告書」を保健室まで提出してください。