

ほけん便り



No. 4

令和5年7月13日

担当 1-1 江頭・池本

激しい運動は
暑さに慣れてから



**熱中症
に注意!**

こまめに
水分・塩分を補給する



のどがかわく前に
水分と塩分を
上手に補給すること。
朝食は特に大事です。

直射日光をさける



無理をしないで休む



ごま塩
クッキー



—夏におすすめ—

ヘルシーおやつ、あなたも作ってみませんか？

江頭委員 野球部 投手
コントロールには自信があります。

ごま塩クッキー

材料：薄力粉 140g 片栗粉 20g 無塩バター 50g
砂糖 70g 牛乳大さじ 2 ごま塩大さじ 2

作り方

- ① オーブンは170℃に温めておく。
- ② 薄力粉と片栗粉を合わせてふるっておく。
- ③ 溶かしたバターに砂糖を入れよく混ぜる。
- ④ ②に③を入れ軽く混ぜる。その後牛乳、ごま塩を加えよく混ぜてひとまとまりにする。
- ⑤ 5mm程度の暑さに伸ばし好みの型に抜く。
- ⑥ 天板にクッキングシートを敷き生地を1cm程度隙間を開けて並べる。
- ⑦ オーブン170℃で20分間焼いてできあがり。

感想

身近にある材料で、簡単に作ることができました。ごま塩を使っているので熱中症予防にもぴったりのおやつです。

バナナスムージー

材料：バナナ 1本 牛乳 100cc ヨーグルト 50cc
はちみつ大さじ 1 レモン果汁 小さじ 1

作り方

- ① 全部ミキサーに入れてバナナが滑らかになるまで混ぜる。
- ② お好みでシナモンやミント、輪切りのバナナをトッピングすると華やかになる。

感想

朝の忙しい時間にも手軽に栄養補給ができます。カルシウムたっぷりです。



池本委員 吹奏楽部
クッキー作りは久しぶりで
とても楽しかったです。



保健室より保護者の皆様へ

●1 学期を振り返って

1 学期の保健室利用状況は右のグラフのとおりです。6 月にはいって気温が高くなってきたせいか、内科的な訴えが多くなってきました。

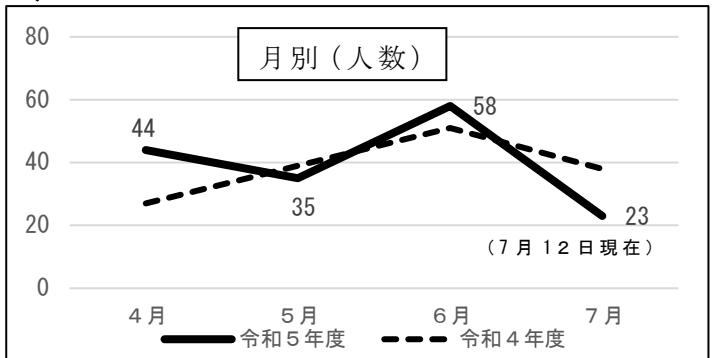
外科的な来室は、擦り傷、切り傷など軽微なものがほとんどですが、中には体育や部活動時のけがで、医療機関での治療を要するようなケースも見られました。

学年別にみると、今年度は1年生男子の来室が目立ちます。

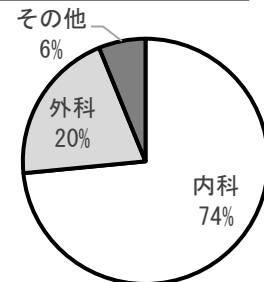
ゆっくりと話を聞くと、体調不良の背景に「スマートフォンの使いすぎによる睡眠不足」に加え、朝ぎりぎりに起きるため「朝食抜きでの登校」などの原因があるようです。

また今年度の歯科検診では、全体的に歯肉の状態が悪く、特に30名以上の生徒は将来歯周病が心配されるということで、効果的な歯の手入れ方法について、個別の保健指導を始めました。高校生にもなると、ブラッシングについてのご家庭での観察や指導ができにくいとは思いますが、歯周病は、放っておくと全身の病気に繋がる怖いものです。

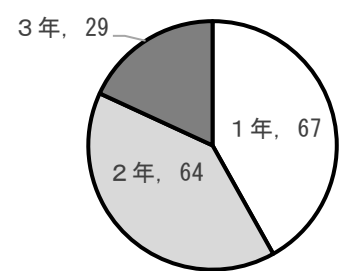
夏休みは生活が乱れがちですが、洗顔や歯みがきなどできるだけ規則正しく行うよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。



種類別 (人数)



学年別 (人数)



●夏休み中にご家庭で注意してほしい事

★検査や治療をお願いします！

定期健康診断の結果のまとめを保護者の皆様にお渡しする予定です。夏休みは自分の健康状態を振り返る絶好のチャンスです。ぜひこの機会に検査や治療をお願いいたします。

★睡眠時間や食事など、休み中も規則正しい生活を心がけてください。

朝食は必ず摂らせてください。

※熱中症予防のためにも朝の味噌汁がお勧めです。

朝は味噌汁がお勧めです

★夏休み中の部活動など、登校する際は個人の飲み物を各ご家庭で準備して持たせてください。

汗を多くかくことが予想される時はお茶や水だけでなく塩分入りの飲み物もお願いします。

・スポーツドリンクは体への吸収が早く電解質のバランスも良いので運動時にはお勧めです。



★室内作業でも、高温・高湿度であれば熱中症は発生します。

運動部以外の活動でも熱中症対策をお願いします。

登校時には
水筒を持たせてください

★暑さは9月まで続きます。

夏休みに室内で過ごしてばかりいると、体が暑さになれず体力も低下します。夏休み明けには体育祭の練習も始まりますので、休み中も栄養バランスに気を付けて夏バテしないよう体調管理をお願いいたします。

