



宮城県立石巻支援学校
保健室
令和7年7月17日
裏面もご覧ください。

いよいよ待ちに待った夏休みですね。今年は、気温の高くなる日が多く、夏休みの過ごし方にも工夫が必要です。体調管理に気を付けて、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

夏休み明けの保健行事予定

8月26日(火)	・高等部3年男子:身体測定 ・歯みがきカレンダー提出
8月27日(水)	・高等部2年男子:身体測定
8月28日(木)	・高等部1年男子:身体測定
8月29日(金)	・高等部女子:身体測定
9月1日(月)	・小学部:身体測定
9月2日(火)	・中学部:身体測定
9月4日(木)	・中学部3年:修学旅行前検診

歯みがきカードを配付します！

ほけんしょり 夏休み号と一緒に配付します。
夏休み明けの提出は自由です。歯みがきの習慣化にもなるので、ぜひチャレンジしてくださいね。

身体測定は、半袖・短パンで行います。
忘れずに持って来てくださいね。



【7月の保健室の様子】



7月の掲示版は、「熱中症について」です。
熱中症の救急処置クイズにチャレンジしている様子です。



熱帯夜でもぐっすりを目指して、エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25°C以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつけた人もいるかもしれません。深い眠りの波が訪れる就寝後3~4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサークュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

湿度



寝るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などの湿度の管理も意外と大切。

栄養バランスの良い食事

からだ た
体は食べたものでできている

えい ゆう 栄養バランスの力ギ 五大栄養素

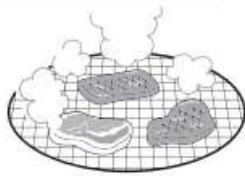
私たちの体は、食べたものから得られた栄養素を使って働きます。それぞれの栄養素は体内で互いにサポートし合って作用するため、さまざまな栄養素をまんべんなく取り入れることが大切。中でも、五大栄養素が十分にとれていれば「栄養バランスの良い食事」といえます。

A girl with short brown hair is shown from the chest up, smiling and eating from a white bowl with a spoon. A speech bubble above her contains the text '朝・昼・夕と3食食べる' (Eat 3 meals a day). The background is a plain, light color.

チャレンジ! ★ 栄養バランスの良い食事にするには?

五大栄養素をもとに、どうすれば栄養バランス
が良くなるか考えてみましょう。

やさしく おおき 焼肉とごはん大盛り



満足感はありますが、
炭水化物とタンパク質
に偏り、脂質は過剰に。

★ これをプラス！

やきにく じょう せこ へ や こい かくしき
焼肉とごはんの量を少し減らし、野菜や海藻、
きのこのサラダなどを足すとGOOD◎

十九節



食欲がない時でも食べやすいですが、ほぼ炭水化物しかとれていません。

☆ これをプラス！

牛肉やゆで卵、きのこの天ぷら、トマトやナスなど、めんつゆに合うトッピングがおすすめ。

サラダチキン・サラダ・フルーツ



●便秘 ●肌荒れ
など

★ これをプラス！

サラダチキンの代わりに、脂身が含まれる肉や魚、おにぎり、パンなどにしてボリュームアップ。

理想の食事は 和食



主食（ごはん）・汁物・主菜1品・副菜2品からなる基本の和食は、不足しがちなビタミン・ミネラルも補い、さまざまな栄養素をバランス良くとることができます。

暑さで食欲が出ない日もあるかもしれません、「食べること」と「寝ること」を大事にして、
暑い夏を乗り切りましょう!! 夏休み明け、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。
夏休み、思いっきり楽しんでくださいね。

