



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！

ほけんだよ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℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためには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」とタイマーをつける人もいかもしれませんが、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キュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

#### 湿度

眠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



体は食べたものでできている

**夏** は食欲が減ったり、のどごしの良い冷たいものばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策！」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがち。でも、栄養バランスの偏った食事をとっていると、体にさまざまな不調が現れます。では、「栄養バランスの良い食事」とはどんな食事でしょうか。

## 栄養バランスのカギ 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です。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。

どうして

### 「3食」食べないといけないの？



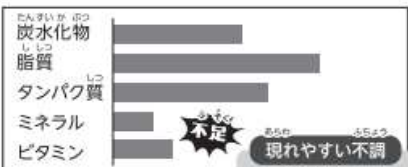
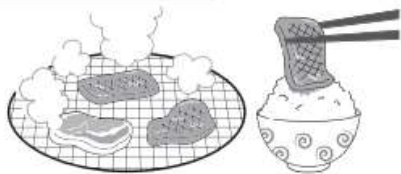
一度に食べられる量には限りがあり、1食や2食では1日に必要な栄養素をとることができないためです。朝・昼・夕と3食食べること、無理なくさまざまな栄養素を取り入れられます。また、1食の量が少なかったり栄養バランスが偏ったりしていても、ほかの2食で補えます。



## 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を考えてみましょう。

### 焼肉とごはん大盛り



満足感がありますが、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！

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◎

### そうめん



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



量が少ないため、栄養素が全体的に足りません。糖質制限など過度なダイエットはNG。

#### ★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

一汁三菜



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が、「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。

