

# えがお 夏休み号

平成23年7月20日  
波崎第四中学校  
保健室

## 元気に過ごそう！夏休み！

いよいよ明日から、長い夏休みが始まります。休み中は、自由な時間が増え、生活のリズムが崩れがちになります。「早寝早起き」や「1日3食」など、規則正しい生活習慣を心がけ、健康に過ごしましょう。また、ケガや事故には十分注意して有意義な夏休みにしましょう！



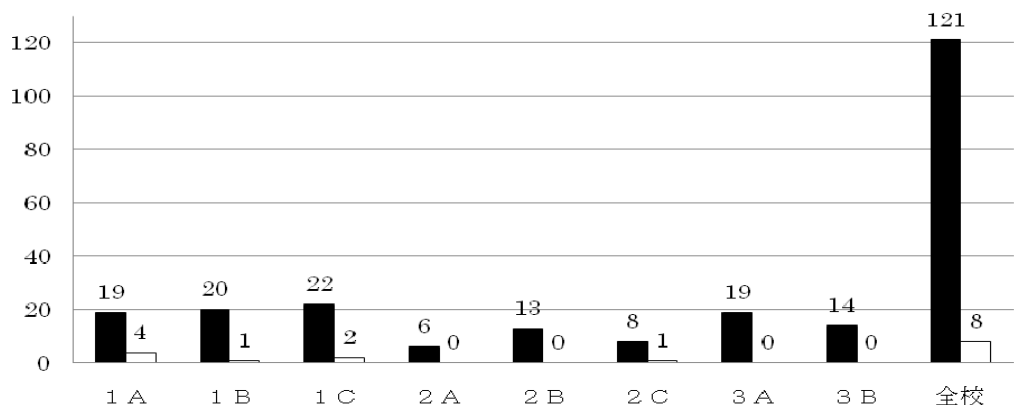
## 夏休みは、治療のチャンス！！

1学期に、みなさんに健康診断の結果をお知らせしました。夏休み中は、いつもより病院に行く時間がとれると思います。「**むし歯があった人、視力が低下していた人、内科検診で受診のお勧めをもらった人**」は、**夏休みの間に、必ず病院に行ってください。**

また、病院に行き、**治療等が済んだら、「受診報告書（健康診断結果の下の部分）」を学校に提出**してください。

### むし歯の治療状況

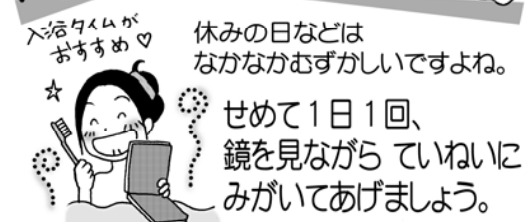
■むし歯があった人 □治療が済んだ人



上のグラフを見てわかるように、残念ながら、むし歯の治療が済んでいる人は、**1学期末でたった8名**という状況です。

進行しているむし歯は、放っておいても良くなるということはありません！歯医者さんへ行きましょう。

### 1日3回、みがいてほしいけれど



## 夏野菜で暑い夏をのりきろう！

毎日、暑い日が続いていますが、もう夏バテになってしまった…という人はいませんか？ まだまだ、これからが夏本番。暑さで疲れた私たちの体に、今が旬の夏野菜は、いろいろなビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養を届けてくれます。

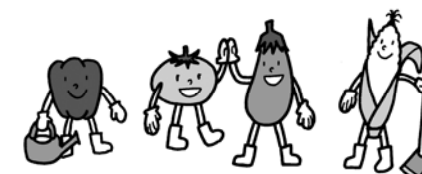


- ピーマン：ビタミンCがたっぷり含まれています。また、紫外線への抵抗力を高めます。
- トマト：水分が豊富で、ピーマンと同様に紫外線への抵抗力を高めてくれます。
- ナス：水分が豊富に含まれていて、体を冷やす作用があります。
- キュウリ：水分とビタミンCが豊富で、体を冷やす作用があります。
- 大葉：紫外線から皮膚を守ってくれます。また、防腐作用と食欲増進効果があります。

- ミョウガ：発汗を促し、体温を下げるはたらきがあります。
- オクラ：腸のはたらきを整えて、コレステロールを下げるはたらきがあります。
- トウモロコシ：トウモロコシの粒の表皮に食物繊維が、白い部分にはビタミンB群が含まれています。

### <夏野菜の良いところ！>

- ☆ビタミンがたいへん豊富にふくまれている。
- ☆苦みやからみで清涼感が得られる。
- ☆防腐効果があるものもある。（大葉など）
- ☆生で食べたり、簡単にゆでたりするだけで調理できるものが多い。



## 夏を元気に過ごすために

- 熱中症に注意する（こまめに水分補給、帽子をかぶる）
- 夜ふかしせず睡眠をしっかりとる
- 1日3食バランスよく栄養をとる
- 体を冷やしすぎない（エアコンの設定温度や冷たいものとりすぎに注意）

