

●健康診断について



健康診断の結果のお知らせをしました。

- ・内科検診（専門医による診察が必要な人）
- ・耳鼻科検診（専門医による診察が必要、または経過観察の人）
- ・尿検査（専門医による診察が必要な人）
- ・歯科検診（全員）
- ・視力検査（全員）
- ・成長曲線（全員）

※「My Health」は、
すべての検診終了後渡します。

治療がまだの人は、休みに、必ず専門医を受診しましょう。

●熱中症 部活動での工夫



休憩中は防具などを
はずす

体調が悪い時は
無理をしない



●9月の健康診断のお知らせ

耳鼻科検診	9月10日(木)	13:40 ~	1年生 21H 22H
眼科検診	9月8日(火)	13:30 ~	11H 12H 13H ほほえみ
	9月11日(金)		23H 24H 31H さわやか
	9月14日(月)		32H 33H 34H
	9月25日(金)		14H 21H 22H



気温や湿度を
確認する

●コロナに負けない



コロナウイルスに
気をつけよう!

NO マスク NO せきエチケットで...



あなたと大切な人を守るために、一人ひとりが心がけよう

クイズ

ウイルスに感染しやすいのはどれ？



- ① 家に帰ったら安心だから手を洗わなくてもいい
- ② 息苦しいから人が集まる場所ではマスクをしない
- ③ 外で遊ぶ時も人との距離をあげるように気をつける
- ④ 手で顔をなるべくさわらないように気をつける
- ⑤ ご飯の前の手洗いは10秒くらいで済ませる

解説

コロナウイルスは鼻や口から体の中に入ろうと狙っています。咳やくしゃみのしぶきにはウイルスがいるかもしれません。だから、しぶきがかからないようにマスクをして、なるべく人との距離をあげるようにしましょう。

コロナウイルスはどこについているかわからないから、手でさわってしまうかもしれません。ウイルスをさわった手で、今度は鼻や口をさわると、体にウイルスが入るキケンがあります。

外から帰った時や、ご飯を食べる前の手洗いは、ウイルスを体の中に入れないための一番の方法です。30秒くらいかけていねに手洗いをしましょう。

答え ① ② ⑤



食事の基本!

主食 & 主菜 & 副菜

をマスターしよう

バランスのとれた食事って?

栄養バランスのとれた食事に大切な「主食・主菜・副菜」を知っていますか? ごはんを作ったり選んだりするとき、この組み合わせがとっても大事。栄養はもちろん、見た目にもバランスのよい食事になるよう、マスターしましょう!

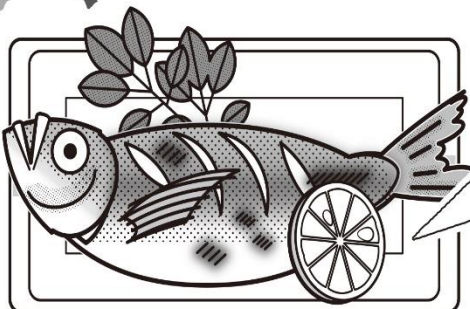


副菜

主にビタミンやミネラル、食物繊維を含む。からだの調子を整える。

例えば...

野菜、いも、きのこ、海藻の料理

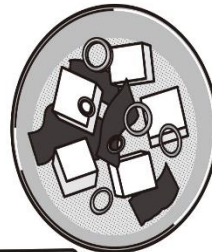
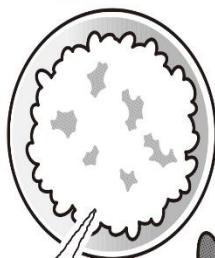


主菜

主にタンパク質と脂質を含む。筋肉や血液など、からだをつくるもとになる。

例えば...

魚、肉、たまご、大豆や大豆製品の料理



主食

主に炭水化物を含む。エネルギーを供給して、力や熱になる。



例えば...

ごはん、パン、めん類など

ワンポイント

主食・主菜・副菜の3つに「牛乳・乳製品」や「果物」を加えると、さらに幅広い栄養素がとれる献立に!

牛乳・乳製品

- ヨーグルト
- チーズ など



果物

- みかん、バナナ など
- 果汁100%ジュースもOK



お答えします!

いつもの食事にアドバイス

朝ごはん、時間がなくて...

やっぱり食べないとダメ? でも、できるだけ寝ていたいし、食欲もないし...



朝田さん

アドバイス

おにぎりやパン1つからはじめてみましょう。クリアできたら、手軽なトマトやスープ、果物をプラス! 食欲がなければ、ヨーグルトや野菜ジュースなどとりやすいものを。

お昼は単品大盛りが定番!

大盛りにすればお腹いっぱいになるから、問題ないよね?



屋岡くん

アドバイス

栄養のかたよりに注意! 丼ぶりやめん類だけだと、副菜が足りません。サラダや和え物を組み合わせてバランスアップを。朝・夜ごはんは副菜を多めにとるのもいいですよ。

夜にお腹がすいちゃって...

夜食にスナック菓子をよく食べるけど、朝お腹がすかないのはそのせい?



夜野さん

アドバイス

夜食は胃腸に負担をかけるので、翌朝の食欲に影響するのです。夜遅くまで勉強をして、お腹が空いてがまんできない場合には、ホットミルクやおかゆなど消化のよいものに。