

ほけんだより 7月号

2025 年7月 18 日

大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程
健康教育担当

渡部先生にインタビュー

3年 生徒保健委員 さんが インタビューをしてくれました!

「食事」について意識していることは?

- ① 決まった時間に食べること
- ② 野菜を食べること

「運動」について意識していることは?

- ① 毎日運動する
- ② 20分以上 体を動かす
- ③ 筋トレをする

「睡眠」について意識していることは?

- ① 最低でも6時間は眠るようにしている
- ② 寝る前にスマホを見ないようにしている

生徒の皆さんへメッセージをお願いします。

若いころから健康について考えてください。

渡部先生、保健委員さん ありがとうございます!

8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう!



夏野菜は
どっち?

- ① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など
- ② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです(②は冬が旬の野菜です)。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。



夏休みは治療のチャンス



いよいよ夏休みですね。心も体もリフレッシュできる時間になりますように。健康診断の結果で受診が必要となった人は、できるだけ早めに医療機関を受診してください。体の不調は、放っておくと長引いたり、思わぬトラブルにつながることもあります。夏休み中も、何か心配なことや困ったことがあれば、遠慮せず学校に連絡してくださいね。夏休み明けに元気な笑顔で会えるのを楽しみにしています!

