大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程 健康教育担当

ほけんだより 7%



渡部先生にインタビュ



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

「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

♪「運動」について意識していることは?

- ①毎日運動する
- ②20分以上 体を動かす
- ③筋トレをする



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。

ゎたなべせんせい ほけんいいん 渡部先生、保健委員さん ありがとうございました!

(か) きい 8月31日は野菜の日



夏野菜は どっち?

キュウリ トウモロコシ など

大根 白菜 レンコン ほうれん草

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。

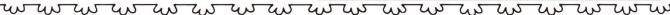
水分補給ができる

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

ばん にく さかな たまご いっしょ なつゃさい 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



いよいようがみですね。必も体もリフレッシュできる時間になりますように。 けたいたが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。体の空調は、放っておくと長引いたり、慧わぬトラブルにつな がることもあります。資休みずも、何か心配なことや困ったことがあれば、遠慮 せず学校に運絡してくださいね。复体み聞けに完気な笑顔で奏えるのを楽しみ にしています!

































