

ほけんだより 7月

令和元（2019）年7月5日

豊中市立第十二中学校

保 健 室



いよいよ夏本番ですね。楽しい夏をすごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。

夏バテ予防には、タンパク質やビタミン B1 が豊富な食べ物（うなぎ、豚肉、枝豆、納豆など）がオススメです。おいしい物をたくさん食べて暑い夏をのりきろう。

健康診断、受けた後も大事！！

健康診断は『受けた→終わり』ではありません。そのわけは…？

★学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるい”わけるためのものです。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。「おしらせ」を受け取った人は、早めに受診をしましょう。

★学校の健康診断には「自分の体の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。異常や病気の有無に関わらず、日常生活で気をつけることなどをあらためて学び、知り、実行する機会にしてほしいです。勉強、運動、遊び、趣味…何をするにしても“健康第一”！

夏休みは治療のチャンス



夏休み中に病院へ行こう！

夏休みは受診のチャンスです。担任の先生から病院に行くようお知らせをもらった人は、夏休み中に必ず行きましょう。

