



令和8年7月3日(金)
目黒中央中学校
養護教諭 宇田川 詩音

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。夏は室内外問わず、熱中症への注意が必要です。油断せず、こまめな水分補給や適度に冷房を活用する、運動は休憩を上手に取りながら行うなど、自分で管理していきましょう。

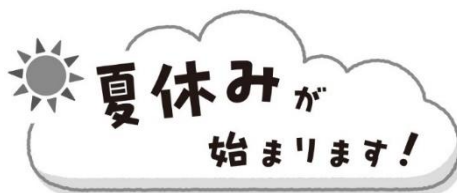
また、みなさんができる一番の予防は普段から規則正しい生活を送ることです。暑さは体力を消耗します。バランスの良い食事を心がける、早寝早起きを心がけることで体力や免疫力アップにつながります。熱中症対策を心がけ、この夏を元気に乗り切りましょう！



7月から水泳学習が始まります。

水の事故は命にかかわります。ルールを守り各自で体調管理をして安全に水泳学習にのぞみましょう。

- ✓ 水泳授業がある日は自宅で健康観察をお願いします。
- ✓ 睡眠を十分にとり、朝食を食べて登校しましょう。
- ✓ 発熱、せき、体調不良がある場合は無理をせず見学しましょう。
- ✓ 事故防止のため準備体操をしっかりしてください。
- ✓ 感染症対策も含めてタオルの貸し出しはしません。
- ✓ 爪が伸びていると怪我のもとです。指先から爪が出ないように自宅で爪を切ってきてください。



皆さんにとって待ちに待った夏休みが7月18日から始まります。ご家族や友達と有意義な時間を過ごしてください。部活動がないとついついゴロゴロしがちですが、寝る時間や起きる時間を決めてメリハリのある生活を送りましょう。夏休み明けは期末考査、区連体、10月には合唱コンクールが控えています。厳しい残暑の中での活動となると思われます。暑さに負けないためにも夏休みの過ごし方が大切になります。健康と安全に留意して楽しい思い出を作ってくださいね。

栄養バランスの 良い食事 ってどんな食事？

体は食べたものでできている

夏 は食欲が減ったり、のどごしの良い冷たいものばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策！」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがち。でも、栄養バランスの偏った食事をとっていると、体にさまざまな不調が現れます。では、「栄養バランスの良い食事」とはどんな食事でしょうか。

栄養バランスのカギ 五大栄養素

私たちの体は、食べたものから得られた栄養素を使って働きます。それぞれの栄養素は体内で互いにサポートし合って作用するため、さまざまな栄養素をまんべんなく取り入れることが大切。中でも、五大栄養素が十分にとれていれば「栄養バランスの良い食事」といえます。



「3食」食べないといけないの？

一度に食べられる量には限りがあり、1食や2食では1日に必要な栄養素をとることができないためです。朝・昼・夕と3食食べること、無理なくさまざまな栄養素を取り入れられます。また、1食の量が少なかったり栄養バランスが偏ったりしていても、ほかの2食で補えます。

チャレンジ！ 栄養バランスの良い食事にするには？

五大栄養素をもとに、どうすれば栄養バランスが良くなるか考えてみましょう。

焼肉とごはん大盛り

炭水化物	豊富
脂質	豊富
タンパク質	豊富
ミネラル	不足
ビタミン	不足

満足感がありますが、炭水化物とタンパク質に偏り、脂質は過剰に。

★これをプラス！
焼肉とごはんの量を少し減らし、野菜や海藻、きのこのサラダなどを足すとGOOD◎

現れやすい不調
●消化不良
●便秘・肌荒れ
●イライラする など

そうめん

炭水化物	豊富
脂質	不足
タンパク質	不足
ミネラル	不足
ビタミン	不足

食欲がない時でも食べやすいですが、ほぼ炭水化物しかとれていません。

★これをプラス！
牛肉やゆで卵、きのこの天ぷら、トマトやナスなど、めんつゆに合うトッピングがおすすめ。

現れやすい不調
●疲れやすい
●便秘
●肌荒れ
●貧血 など

サラダチキン・サラダ・フルーツ

炭水化物	不足
脂質	不足
タンパク質	豊富
ミネラル	豊富
ビタミン	豊富

量が少ないため、栄養素が全体的に足りません。糖質制限など過度なダイエットはNG。

★これをプラス！
サラダチキンの代わりに、脂身が含まれる肉や魚、おにぎり、パンなどにしてボリュームアップ。

現れやすい不調
●疲れやすい
●集中できない
●便秘・肌荒れ など

理想の食事は 和食 一汁三菜

主食（ごはん）・汁物・主菜1品・副菜2品からなる基本の和食は、不足しがちなビタミン・ミネラルも補い、さまざまな栄養素をバランス良くとることができます。



6月に内科検診を実施し、すべての健康診断が終了しました。健康診断の結果、疾病異常の疑いのお知らせ用紙を受け取った生徒は、長期の休みを利用して受診してください。何かご相談等ございましたら養護教諭(宇田川)までご連絡ください。