



保健室からのお知らせ

朝の健康観察は、とても大切です。熱がなくても、いつもと違うなど思うときは無理をせず、家で休養しましょう。



2学期が始まり1週間がたちました。そして連日の猛暑日続きで、熱中症も心配されます。暑さに負けず、元気に学校生活が送れるように、生活リズムを整えましょう。早寝・早起き・朝ごはんそして、疲れをとるためにも入浴が大切です。体も清潔に保ちましょう。

まだまだ重要!



# 感染症予防の基本

室内はエアコンを利用していますが、換気はしっかりしましょう。

## ①手洗い



## ②人との距離を保とう



## ③換気

## ④マスクの着用



## さらに 感染症を予防するための新習慣!



毎朝の検温をしよう



朝食を食べよう



清潔なハンカチを毎日持とう

タオルも可 髪の毛も触らない



顔やマスクを触らないように



睡眠をしっかりとろう

8月31日は野菜の日

## 野菜と健康の関係は?

夏野菜が豊富です。好き嫌いをなく食べよう!

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれており、野菜を多く食べる人は「便秘になりにくい」「がんになりにくい」「生活習慣病になりにくい」といったことがあるといわれています。

ストレスなどへの抵抗力を強める

鉄の吸収を助ける

皮ふや軟骨を作るもとになるコラーゲンの生成

ビタミンCには次の働きがあります



毛細血管、歯、軟骨を健康に保つ

発がんを抑える

免疫力を高める

摂取目安は 1日350g

※ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすい性質があるので、調理の際には注意しましょう。