

# Healthy life



もうすぐ34日間の夏休みです。実際には部活や体育祭の練習などで意外と忙しいかもしれません。メリハリのある生活を心掛け、有意義な34日間にしてください。感染症対策も忘れずに続けましょう。

**【7, 8月の保健目標】**  
**夏を健康に過ごそう。**

治療のお知らせを受け取っている人は、早めに家の人をお願いして夏休み中に受診してください。特にむし歯については放置しても治るものではありません。早めにかかりつけの歯科医さんに予約を入れて、計画的に治療をしましょう。(歯科の治療状況は裏面を見てください。)

**ネット世代のみなさんへ**  
**絶対忘れないでほしい3つの「？」**

**これ、投稿したらどうなる？**  
一度ネットに上げた情報は、二度と消えないと心得て。投稿するのは、誰に見られても大丈夫なものだけ。

**これ、ウソ？ ホント？**  
ネットの情報は全て誰かが編集・加工したもの。わざと事実をねじ曲げたり、大げさに言っている場合も。

**これ、言われたらどんな気分？**  
「顔が見えないからばれないよ」？ ネットは誰もが見る世界。どこから伝わります。その言葉、相手の顔を見て堂々と言えますか？

**熱中症を防ぐため！3ポイントで部活の休憩時間を有意義に**

- ① 水分補給**  
休憩時には、必ず水分をとりましょう。汗をたくさんかいた後はスポーツドリンクでもOK。
- ② 体内の温度をさげる**  
涼しい日かげや室内に移動して、体内の温度を下げましょう。服装を少し緩めると、からだの熱が外に出ていきやすくなります。
- ③ 声かけ**  
「しんどくない？」。お互い声をかけ合って、体調を確認しましょう。

**コンビニを上手に活用するコツ**

※コンビニは頼むだけでなく、自分で食の用意ができるようになるようにしたいですね。

**脂質や塩分が多い**  
**お弁当やお惣菜は**

Sun Mon Tue

- ・ から揚げ、フライなどが続くとエネルギー過剰に。毎日続けて選ばない
- ・ お弁当で不足しがちな野菜をプラス
- ・ 塩鮭、佃煮、漬物など塩分の多い惣菜やフライには、しょう油やソースを使わない
- ・ サラダにはノンオイルのドレッシングを

**砂糖や油脂が多い**  
**菓子パンでは**

- ・ 砂糖や油脂を多く含むデニッシュなどの菓子パンは、気がつかないうちにエネルギー過剰に。一度にたくさん食べ過ぎない
- ・ 菓子パン、甘い飲み物、デザート組み合わせもエネルギー過剰に。無糖の飲み物やサラダと組み合わせ
- ・ 主菜や副菜を兼ねるサンドイッチも選ぼう

**糖分の多い**  
**清涼飲料水**

- ・ 水分補給のつもりで飲んで、エネルギーを余分にとってしまうこと。お茶やミネラルウォーターも組み合わせ