



ほけんだより

令和7年8月
瀬戸SOLAN学園
発行：保健室

本格的な夏です。帽子をかぶったり、水筒を外に持って行ったりしながら熱中症にならないための工夫をしながら遊ぶことができますね。

家に帰って、身体が疲れたなあとと思う日は、ご飯をしっかりと食べて睡眠を増やしましょう。



8月7日は「鼻の日」です

★鼻にはこんな役割があります

- ・ 呼吸をする
- ・ においをかぐ
- ・ 空気中のウイルスや細菌、ホコリなどが体の中に入ることを防ぐ

★鼻を大切に！

- ・ 鼻の奥は耳の中（中耳）とつながっています。
- ・ 両方を同時にかむと耳を痛めたり、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、耳の病気になる原因になります。
- ・ 鼻をかむときは、「片方ずつ、優しく」かみましょう。

鼻血が出た!!

その対処は…?

ティッシュも忘れずに

もしも鼻血が出てきたら、

OK!

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる



これはNG!

× 上を向く

血がのどや胃に流れて吐き気や、咳の原因に。



× ティッシュを詰める

鼻の中を傷つけてしまうかも。



× 首をたたく、冷やす

止血の効果はありません。



よ しょくじ バランスの良い食事で あつ なつ 暑い夏をのりこえよう

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？

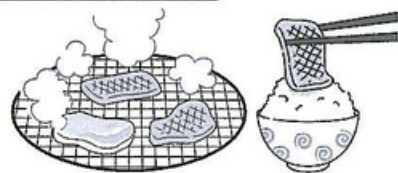
一度に食べられる量には限りがあり、1食や2食では1日に必要な栄養素をとることができないためです。朝・昼・夕と3食食べることによって、無理なくさまざまな栄養素を取り入れられます。また、1食の量が少なかったり栄養バランスが偏ったりしていても、ほかの2食で補えます。



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◎

そうめん



炭水化物	豊富
脂質	不足
タンパク質	豊富
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。

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。

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。