



2025年7月3日(木)

熊石中学校

養護教諭 工藤 千羽音

保健だより「健やか」



6月も終わり、だんだんと気温が高くなってきました。7月は暑さで体調を崩しやすい時期です。熱中症予防のために積極的な水分補給を心がけましょう。

7月の予定

◎眼科検診事前調査票の提出をお願いいたします。

【会場図】

7月4日金曜日は眼科検診があります。

【眼科検診】

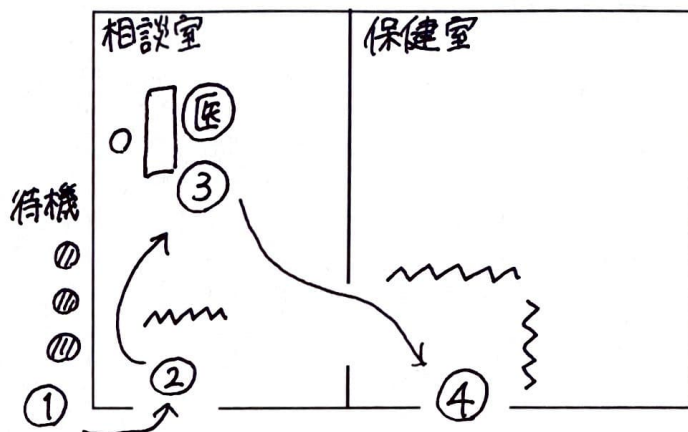
7月4日 金曜日

14:20～

保健室で行います。

【検診の受け方】

- ① 相談室の横で出席番号順に並んで待ちます。
- ② 呼ばれるまで待ちます。
- ③ 検診を受けます。
・目の病気がないかみてもらいます。
- ④ 静かに教室へ戻ります。



検診の順番は

3A→2A→1A

◎朝食をしっかりとろう！

みなさんは毎日、朝食をとっていますか？

朝食は1日の活動エネルギーをつくるためにとても大切なものです。朝食をとって、元気な1日をスタートさせましょう！

★朝食のメリット

・集中力や記憶力がアップ

→炭水化物でエネルギーを補給することで脳が活性化します。
また、よく噛んで食べると脳の血流がよくなります。

・体力がアップ

→朝の体温を上げて体の動きを高めることができます。
たんぱく質の多い食品は筋肉や臓器を作ります。
(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など)

・血糖値急上昇と肥満の防止

→朝食を抜いてしまうと空腹時間が長くなり、昼夕の食事が
増え、食後の血糖値の急激な上昇や体脂肪の増加で太り
やすくなってしまいます。日中の食欲を抑えるためにも朝食
は大切です。

★朝食をとるための工夫

① 夕飯を早めに食べる

② 夜食は控える

③ 早起きする

★朝食ステップアップ 1・2・3

1. 主食



まずは
簡単な食事から

2. 主食+1品



次は1品増やして
みよう。野菜や
フルーツでも◎

3. 主食+2品



慣れてきたら
栄養バランスを
意識した食事を
心がけてみよう