

# Health 8月

令和2年8月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。前回の保健だより「Health 夏休み号」で、夏休み中に**ホンモノ(=リアル)の体験**をしてほしいと書きましたが、**ホンモノの体験**はできましたか？夏休みの出来事を聞かせてください。楽しみに待っています。

例年4月から5月にかけて実施していた健康診断を9月から実施します。例年とは少し実施方法が違いますので、協力してくださいね。

## 健康診断を実施します！

学校で行う健康診断は、学校生活を送るにあたり支障があるかどうかについて、スクリーニング検査で健康状態を把握します。

日程	検診内容	対象学年	注意事項等
9/8(火)	内科・耳鼻科	全学年	・耳鼻科検診では、耳全体が見えるように髪の毛をセットする。
9/14(月)	歯科・眼科	全学年	・口の中を清潔しておく。 ・コンタクトレンズは着用したままでOK。(カラーコンタクト、化粧不可)
9/17(木)	心電図	1年生 2・3年生対象者	・更衣を速やかに行う。
10/13(火)	尿検査一次	全学年	・9:00までに提出。遅刻で登校した場合は、必ず声をかけてください。 ・持ってくるのを忘れた場合は、保健室まで来てください。
10/15(木)	胸部X線	1年生	・更衣を速やかに行う。
11/5(木)	尿検査二次	対象者	・9:00までに提出。遅刻で登校した場合は、必ず声をかけてください。 ・持ってくるのを忘れた場合は、保健室まで来てください。

## お願い！！



- ① マスクを着用してください。マスクをしていないと検診を受けられません。
- ② 体調が悪い場合は申し出てください。その日は検診を受けずに帰宅します。
- ③ 入室前にアルコール消毒を行ってください。
- ④ ソーシャルディスタンスを守ってください。
- ⑤ 静かに待機をしてください。



## 元気のもと！季節の野菜

8月31日は8[や]3[さ]1[い]で『野菜の日』。

毎日の食生活に、野菜は欠かせません。「野菜ジュースを飲めばいい」と思っていませんか？

野菜そのものの形を知っていますか？

調理される前の野菜は、野菜ジュース

では感じるができない**見た目、触感・食感、香り、味**などの感覚を使って、さまざまな味わい方が楽しめます。



これが、**ホンモノの体験**です。

野菜そのものを食べて、味わって、栄養補給しましょう！また、季節の野菜は元気なからだ作りに役立ちます。



## 季節の食材を食べるメリット

旬の食材は、**旨みが濃くて栄養成分が豊富**です。同じ食材を旬の時期に食べるのと、そうでない時期に食べるのとでは、栄養価が数倍違ってきます。

また、その時期の**体が必要とする成分や、嬉しい効果**を持っているものがたくさんあります。例えば、夏が旬のトマトやキュウリなどは水分が多く、これらの野菜を食べることで、汗をかいて失われた水分の補給に役立ちます。秋から冬に旬を迎えるものが多い根菜類は体を温める作用があり、煮物などの温かい料理で冷えた体をポカポカにしてくれます。

