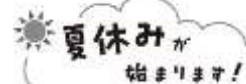




三次市立吉舎中学校
令和5年7月19日



長い休みが始まりますね。どのように過ごすか決めていますか？
約1か月を過ごすにあたり、みなさんへ保健室からメッセージです。

ふるさとランチ 7月19日 テーマ食材はきゅうり



ぱりとした食感がおいしいきゅうり。
年中見かけるなじみの野菜ですが、夏が旬。
今回のメニューは、みそ汁、サバのピリ辛焼き、
きゅうりの酢の物でした。

給食中には苦手の野菜も食べようと頑張っている姿を見かけます。(ミニトマトは強敵のようです(笑)) ぜひ色々な夏野菜のパワーを摂り入れて体の調子を整えてほしいと思います。

下のコラムも参考にしてみてください。

夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。
旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



キュウリ

キュウリの95%は水分！
ミネラルも豊富で、熱中症
予防に効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン
酸や、紫外線から肌を守って
くれるビタミンCが豊富です。

枝豆

疲労回復効果があるビタミ
ンB₁、皮膚の健康を保つビタ
ミンB₂が豊富です。

ちょっとうれしい放課後の話

部活終わりの時間、帰りの支度のために運動場からみんなが校舎へ上がっていきます。下駄箱へ靴を入れない人は、壁際にきれいに並べて脱いでくれています。他の人の出入りの邪魔になりませんし、とてもきれいです。ちょっとしたことですけど、このような気遣いができるのは素敵なことだなあと、みんなを見送る玄関で、私はいつもうれしい気持ちになっています。



①毎日できたことを見つけていきましょう

基本的な生活習慣は崩さず生活するのがベストですが「今日も何もせずに終わった。この後取り戻せるの(ぐ)？」と落ち込むときがあるかもしれません。そんな日は、できなかったことよりできたことに目を向けてみましょう。朝ごはんは食べられなかったけど昼と夜はちゃんと食べた！など小さなことでいいですよ。

②体を動かしましょう

運動部以外の人でも安心してください。運動らしい運動でなくても大丈夫！図書館まで自転車で行く、家の掃除をする、買い物について行く、顔を洗う、歯を磨くもOKです。

③誰かと話をしましょう

家族の人との会話、近所の人との挨拶やお店でお礼を言うでも！
それが難しい時は歌を歌うもOK(*^^*)まず声を出してみましょう。



④相談してみましょう

困ったことや心配なことがあれば、家族や友達、学校の先生に話してみましょう。

夏休みの終わり頃は、残っている課題に焦っていたり、朝起きれるかなと、2学期が心配に感じる人もいるかもしれません。きっと多くの人が共感できる気持ちでしょう。2学期初日、そんなもやもやした気持ちがあっても大丈夫です(*^^*)また一緒に学校のリズムに戻していきましょう。充実した夏休みを過ごしてくださいね！

夏休み中の部活の時も、熱中症対策を！水分はたっぷり持ってきてね！



大丈夫？ そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。
もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？ 水分とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。
自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。