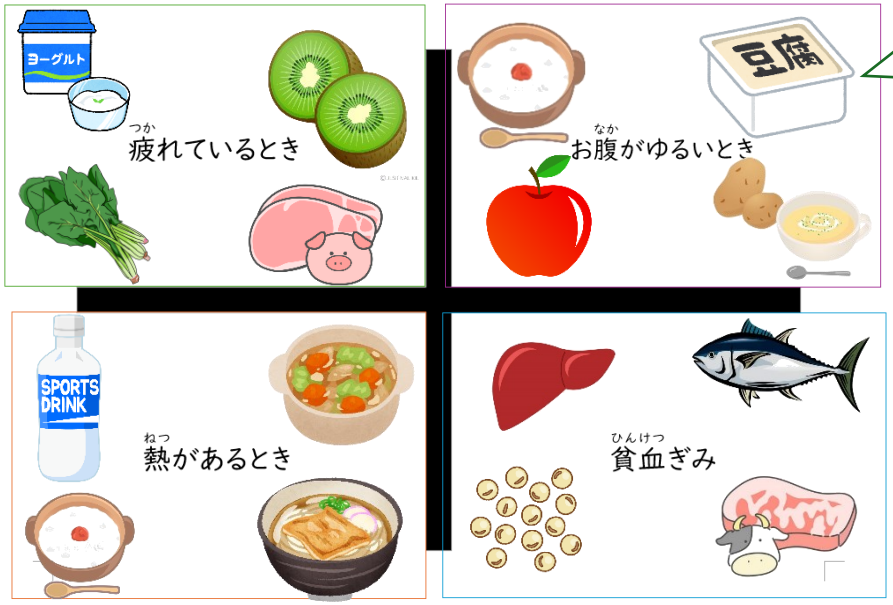
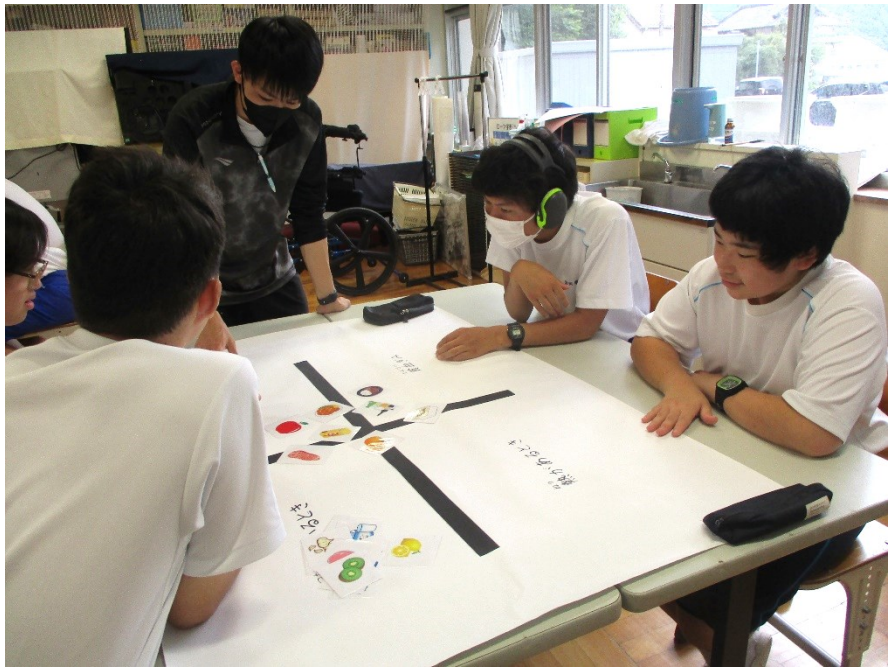
ほけんだより 7月

令和７年７月4日 伊豆の国特別支援学校伊豆松崎分校 保健室

7月3日から水泳の授業が始まりました。水泳は全身運動のため、体力を使います。寝不足や朝食をとらない状態できてしまうと、体調が悪くなることがあります。体調管理をしっかりして授業に臨みましょう。

今月の保健指導では「健康と食のつながりについて」行いました。体調が悪くなった時にどんな食事をするといいのかを考えました。

緑のハートシートをてのひらに載せ、体のわずかな水分を吸収して丸まったりする様子を見て、運動していないときでも、水分補給は必要ということを、確認しました。



症状別に体の回復に役立つ食材を選びました。自分の体調が悪い時に思いだして食べられるといいですね。またこのような症状の時に、食べるとあまり良くない食材もあるので注意しましょう！