

ほけんだより 5月

十津川高校 保健室 No.2





5月に入り、すっかり夏めいてきました。これからどんどん暑くなつてきます。熱中症に気を付けて今月も元気に過ごしましょう。



朝ごはんをしっかり食べましょう！

みなさん、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で勉強に集中できなかつたり、イライラしたりするなどさまざまな影響があります。

朝ごはんの4つの効果

<p>からだの 体や脳の エネルギーになる</p> 	<p>たいおん 体温があがる</p> 
<p>のう 脳のはたらきをよくなる</p> 	<p>べんて 便が出る</p> 

5月の健康診断予定

尿検査：1年生 12日(木)、2年生 19日(木)、3年生 26日(木)
聴力検査：1年生 23日(月)～24日(火) 3年生 16日(月)～18日(水)

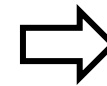
旬ってなんだ？

食べ物には1番おいしくて栄養たっぷりの時期「旬」があります。旬とは自然の中で育てられた野菜、果物や魚が取れる季節のことで旬の食べ物を食べると美味しいだけでなくその時期に摂りたい栄養を摂ることができるのです！

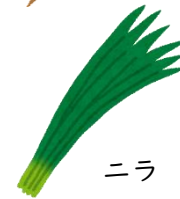
5月の旬



ごぼう



食物繊維が多く含まれていて腸内の有害物質を排出してくれる。



ニラ



冷え性の緩和や整腸作用があり、便秘やお腹をこわしているときに効果がある。



夏みかん



クエン酸が含まれているので疲労回復と血をきれいにする働きがある。