

ほけんだより 5月

福井県立三国高等学校 保健室
令和7年5月 発行

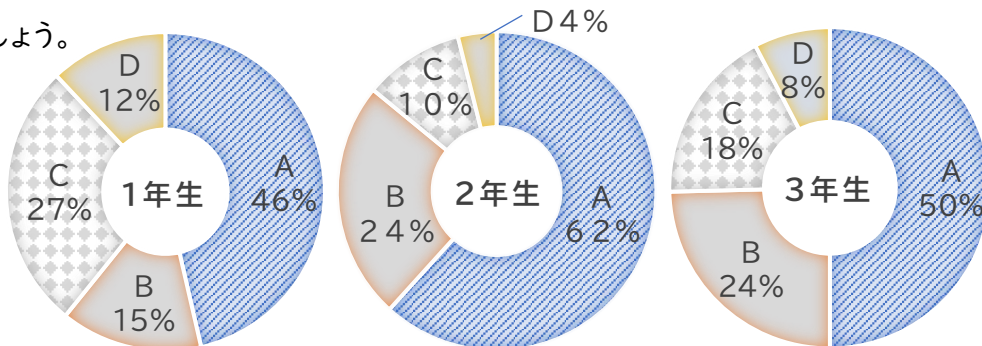
中間考査も終わり、もうすぐ各競技、総体が始まります。慌ただしい日々と思いますが、リラックスタイムは取れていますか？ベストを尽くすには、自分自身の心と体の状態を知り、整える時間を取ることも大切です。

健康診断実施中 1年に1度、自分の体を知る機会です。

身長体重の平均	男子身長	男子体重	女子身長	女子体重
1年	169.3cm	59.5kg	158.2cm	52.3kg
2年	169.6cm	57.8kg	157.5cm	51.9kg
3年	171.4cm	62.3kg	157.6cm	50.9kg

視力検査結果 結果に C や D があった人は、調整が必要です。「見えにくさ」は物事に対する意欲にも影響します。早めに調整しましょう。

治療証明書の提出を
お願いします



健康診断今後の予定

・5/29(木)AM…1年歯科検診 ・6/10(火)～13(金)PM…全学年内科検診

気づくことから…自分の食事内容を見直してみよう。

★ 朝ごはんを食べた ★

頭 脳が目覚めて勉強に集中できる

体 体温が上がって元気に動ける

おなか 腸が動いてうんちが気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

頭 エネルギー不足で頭がぼーっとする

体 思い切り遊ぶ元気が出ない

おなか 腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。

「食事」と「将来の自分」。関係ないようですが、夢に向かうあなたの心と体を作るのは「食事」です。

朝ご飯を食べているか、バランスや量は良いかなど、今まで生活面を家族に頼っていた人も、自分自身で考えてみましょう。健康な心と体を作るのは自分自身です。

めざせ食生活改善

栄養3・3運動

毎日の「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」をとりという運動です。これ意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

3色の食品群

赤色
体(血や肉)をつくる

- 肉類
- 魚類
- 卵類
- 大豆製品
- 乳製品

黄色
体を動かす力になる

- ごはん類
- パン類
- 麺類
- 芋類
- 油類
- 砂糖類

緑色
体の調子を整える

- 野菜
- きのこ類
- 海藻類
- 果物類

まずは「ちよい足し」からスタート!

① パンに「ちよい足し」

② うどんに「ちよい足し」

熱中症対策を始めよう!

天気予報では、暑い日が増えてくるようです。熱中症は、暑さに慣れていないこの時期になりやすいので、注意しましょう。

適度な休養、水分補給も大切ですが「朝ごはん」がとても大切です。必ず食べてきてください。

熱中症対策のカギは裏面を CHECK→→→