



2023年7月 13日 さいたま市立大宮国際中等教育学校 3-3 (F、O) 3-4 (T、F)



みなさん！きゅうりがより一層おいしく感じる季節になりました！しかし、きゅうりがおいしい一方、夏の暑さがいよいよ本番になってきます。暑さに負けない体をつくって夏を楽しみましょう！

## 7月の保健目標：暑さに負けない体をつくろう

**紫外線対策：**夏の強い紫外線は肌へのダメージや日焼けの原因となります。外出時には帽子やサングラスを着用し、露出している肌には日焼け止めを塗りましょう。SPF（紫外線防止指数）が高い製品を選び、2～3時間ごとに塗り直すことを忘れないようにしましょう。また、長時間の屋外活動時には日陰に避難したり、UVカット効果のある衣服を着用することもおすすめです。

**十分な休息：**暑い季節は体への負担が増えるため、十分な休息が必要です。疲労やストレスを蓄積しないようにするために、睡眠時間を確保しましょう。質の良い睡眠は体の回復力を高め、疲労感を軽減します。また、暑い時間帯や長時間の屋外活動後は、クーラーの効いた部屋で涼むことや、体を休めるための休憩をとることも大切です。



**熱中症予防：**暑い季節には熱中症のリスクが高まります。熱中症は高体温や水分不足によって引き起こされる症状であり、重篤な場合には命に関わる可能性もあります。熱中症を予防するために、以下のポイントに注意しましょう。

- ・屋外での活動を控えるか、涼しい時間帯に行く。
- ・適切な服装をし、通気性のある服を着用する。
- ・高温多湿な場所や直射日光を避ける。
- ・絶えず水分補給を行い、こまめに休息をとる。

めまいや立ちくらみ、筋肉の硬直等の熱中症の初期症状が現れ始めた場合は、無理をせず涼しい場所へ移動し、体を冷やす措置をとりましょう。

**適切な食事：** 夏は食欲が落ちがちな季節ですが、栄養バランスの取れた食事を摂ることが重要です。

新鮮な野菜や果物を豊富に摂り入れ、ビタミンやミネラルを補給しましょう。また、**夏野菜やシーズンフルーツ**を活用したメニューを取り入れると、栄養豊富な食事を楽しむことができます。

ということで、夏野菜のカレーのレシピを載せるのでぜひ作ってみてください。



材料 5 ～ 6 皿分

材料, 分量

カレールウ, 230 g

鶏肉 (もも・皮つき), 200g

玉ねぎ, 中 1 個

なす, 2 本

ピーマン, 2 個

パプリカ (赤), 1/2 個

かぼちゃ, 1/4 個

オクラ, 10 本

トマト, 1 個

水, 850ml

サラダ油, 大さじ 1

## 【作り方】

1. 鶏肉と野菜を一口大に切る。
2. 厚手の鍋にサラダ油を熱して鶏肉を炒める。肉に火が通ったらトマト以外の野菜を加えて炒め、全体に油がなじんだら水を加える。  
沸騰したら弱火~中火で約 5 分煮込む。
3. いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、トマトを加えて再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約 10 分煮込む。

## 参考文献

1. 厚生労働省 健康局 健康課 地域保健室 (n.d.). 「熱中症を予防しよう」. 『厚生労働省』 [https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_tai\\_saku/prevent.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_tai_saku/prevent.html) (2023/6/3)
2. ハウス食品. (n.d.). 夏野菜カレー | レシピ. ハウス食品. [https://housefoods.jp/recipe/special/natsuyasaicurry/rcp\\_00010115.html](https://housefoods.jp/recipe/special/natsuyasaicurry/rcp_00010115.html) (2023/6/3)



## 保健室より

### 定期健康診断の結果を配付します

予定されていた定期健康診断はすべて終了しました。事前調査等への協力ありがとうございました。昨年度と同様に、夏休み前までに結果を配付します。保護者の人とも確認し、健康状態の把握に活用してください。

また、健康診断の結果、受診の必要があると診断された場合には5月中に受診勧告書を配付しています。もらった人は夏休みを利用し、必ず専門医を受診してください。結果については、学校に報告してください。

1年生の皆さんは  
9月に宿泊行事があります。  
現地で元気に過ごせるように  
早めに受診してください。



### 夏休みは治療の チャンス!



### ~日本スポーツ振興センター災害共済給付の書類を提出してください~

学校の管理下（登下校含む）でけがをして医療機関を受診した際は、災害共済給付が受けられます（窓口での負担が1500円以上の場合のみ）。

申請に必要な書類を保健室に取りに来た人は、書類が整い次第保健室に必ず提出してください。分からないことがあったら、保健室に確認しにきてくださいね。

