**※教室掲示用　2026/7/1 発行**

# ほけんだより　7月

坂東清風高校保健室

## 夏バテに負けない！色の濃い野菜パワー



暑い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれる、嬉しい働きがあります。さらに、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンＡＣＥ(エース)」がたっぷり詰まっています。ビタミンＡ・Ｃ・Ｅがたくさんの「色の濃い野菜」を意識して食べてみましょう♪

**６月の保健室利用状況６/30 日付（のべ人数）**

| | 内科的症状 | | 外科的症状 | |
|---|---|---|---|---|
| | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| １年生 | 6 | 25 | 6 | 5 |
| ２年生 | 33 | 74 | 4 | 7 |
| ３年生 | 13 | 11 | 9 | 2 |
| 合計 | 52 | 110 | 19 | 14 |

**◆どうして３食 食べることが大事なの??**

１度に食べられる量にはかぎりがあり、１食や２食では１日に必要な栄養素を摂ることができないためです。朝・昼・夕と３食食べることで、無理なくさまざまな栄養素を取り入れられます。
また、１食の量が少なかったり栄養バランスが偏ったりしても、ほかの２食で補えますね。




７月には、ナイスの日(13 日)という記念日があります。
アニメ映画が由来で、素敵なことを探す日だそうです。
１学期を振り返り、ナイスな自分！見つかる？見つけてみて！

## 地球が沸騰する時代が到来した



これは2023年７月、世界の平均気温が観測史上最も高くなるという見通しから、当時の国連の事務総長が発した警告です。以降も、世界の平均気温は2025年にかけて観測史上最高を更新しています。

**日本の夏 今昔**

2025年７月の暑さは？
今 東京の平均最高気温33.2℃
50年前（1975年）はどうだった？
昔 東京の平均最高気温29.4℃



50年前はなんと７月でも平均気温が30℃を下回っていたんですね！
年々酷暑はその厳しさを増しており、私たちの暑さ対策もアップデートしていかなければなりません。ほけんだよりなどでも役立つ知識を伝えていきます。