



保健だより 7 月号

-素直で明るくたくましく-



令和7年7月7日
県立八頭高等学校

連日 30℃を超える真夏日が続いています。ちまたでは、百日咳やインフルエンザなどの感染症もみられます。夏休みまでもう少しですので、体調を整えて元気に登校しましょう。

夏季休業中に「必要な治療」を行いましょう

PTA 懇談時に、①「定期健康診断の結果について」②「歯・口の健康診断結果と受診のすすめ」の2通を全員に通知します。歯科検診で「治療の必要な歯」がある人、その他治療や定期検診が必要な人は、夏休み中に適切な対応をお願いします。

現在 18 歳に達する日以後の最初の 3 月 31 日までは医療費が無料です。病気の可能性がある場合は、放っておかないで速やかに医療機関を受診しましょう。また、女子で月経痛が重い、月経不順等の症状がある人には婦人科受診をお勧めします。普段忙しくて受診できないという人、是非、夏休みを利用して「自分で自分の体調管理を行う」ことに努めてみてください。

熱中症予防に「朝タン」と「味噌汁」を！

もうすぐ夏休みがやってきます。夜更かし、朝食抜き等になりがちですね。熱中症予防のためにも毎日朝食を摂り、「朝タン（タンパク質）」と「味噌汁」を摂るよう努めましょう。タンパク質は



成長期に必要な栄養素でもあり、朝効率よく摂ることがポイントです。また、味噌汁の塩分水分は「熱中症予防」にもなり、原材料の大豆はタンパク質ですから、思考が冴えて「集中力アップ」につながります。

家庭クラブ委員会主催で「朝タンおむすびコンテスト」を実施しています。夏休みにおうちでつくって、家族にもふるまってみてはいかがでしょうか。

【昨年のコンテスト作品より】

7 月 19 日「食育研修会」を実施します！

7 月 19 日（土）に「食育研修会」を予定しています。講師は、今年 5 月に「食に関する講演会」でお世話になったアスリートフードマイスターの長田恵理さんです。残念ながら、当日 3 年生は模試なので参加できません…（12 月 22 日に、長田さん講師で「よりよい社会人になるための栄養講座（仮）」を予定していますので、是非参加してください）。PTA 生徒指導委員会を中心に、保護

者も参加予定です。参加生徒の皆さんは保護者や講師の長田先生と一緒に、「自分が選んで食べることの大切さ」について考えてみましょう。今回、熱中症予防対策にも最適な「サバ缶味噌汁」と「じゃこ豆トースト」を調理実習する予定です。レシピを公開しますので、参加できない生徒の皆さんも作ってみてください。

サバ缶味噌汁

朝のお味噌汁でスポーツ時の足のつりや熱中症予防。
良質なタンパク質を含むサバ缶を汁ごと使う事で栄養価アップ！





1・2年の生徒の皆さんへ

八頭高等学校「食育研修会」のご案内



本校では、「生活習慣を整える取組」を昨年度から行っています。今年度は「朝食摂取」に力を入れており、5月には全校対象に「食に関する講演会」を実施し、6月には図書館にて関連図書や生徒保健委員による健康教育アンケートの考察の展示を行っています。

さらに、7月に「食育研修会」を下記のとおり企画しました。今回の研修会では、実際に調理実習を行います。講師の長田さんや保護者の方と一緒に「成長期に積極的にタンパク質を摂ることの大切さ」や「熱中症を予防する食事」などを考えてみたいと思います。

夏休み1日目です。3年生は模試があり、大変申し訳ありません。1・2年の皆さんの参加をお待ちしています（次回は12月22日（月）午後を予定していますので、今回参加できなかった人はそちらに参加してください）。

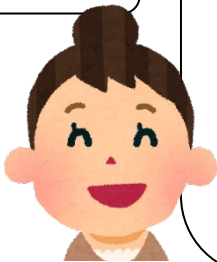
記

講演内容：「時短・簡単・栄養 朝ごはん」～朝タン（朝タンパク質）で集中力アップ～

講師：アスリートフードマイスター ^{ながた}長田 ^{えり}恵理 さん

成長期の子って、どれくらいの量を食べたらいいの？

どうしてタンパク質が必要なの？



講師プロフィール：2007年より食育指導士として様々な学校や事業所、公民館、スポーツチームなどで講演会を行う。食とは関係なさそうな「成績の向上、不登校の改善、スポーツ選手のパフォーマンスアップ」にも食生活が与える影響は大きく、特にスポーツでは結果が直結するため、より専門的なスポーツ選手の体作りに必要な知識を身に付け、部活動をしている生徒やスポーツに携わる人を食を通して応援したいと、アスリートフードマイスター（3級）を取得。本校学校運営協議会委員。
また、鳥取県教育委員会より外部指導者の委嘱を受け、本校バレーボール部のメンタルも含めた体づくりのアドバイスを行っている。「正しい食習慣を身につけること」が未来の自分づくりであることを、子ども達や多くの人に伝えている。

開催日時： 令和7年7月19日（土）
9：30～11：30（受付は9：20より）

会場： 八頭高等学校 食物実習室
持ち物： エプロン、三角巾、マスク

ミニ講演会と「10分でできる栄養満点朝食」の調理実習を予定しています♪

※調理実習を行いますので、当日体調不良の方は御遠慮ください。

参加申込： classroom のフォームで回答 ※ 参加申込受付中です。
申込期限： 令和7年7月11日（金）