

8月

保健だより



中央国際高等学校

保健室 木村

令和8年度 8月1日



ご飯食べられていますか？

「暑くて食欲がないから、とりあえず飲み物だけ…」そんな日が続いていませんか？

実は、「寝不足」や「朝食を食べない」といった生活習慣は、熱中症のリスクを高める要因の一つです。

暑い夏を元気に過ごすためには、水分補給だけでなく、毎日の食事とても大切です。

今回の保健だよりでは、夏野菜の効能や食中毒について紹介します。

食を通して、夏を健康に過ごすポイントを一緒に学びましょう！



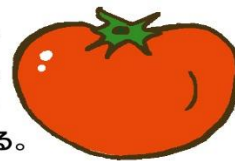
【きゅうり】

水分が多く、カリウムも含まれている。
体を冷やす効果あり。



【トマト】

抗酸化作用のある
リコピンが含まれ、
紫外線による肌の
ダメージを軽くする。



【オクラ】

ネバネバ成分である
水溶性食物繊維が
腸内環境を整える。



主な夏野菜の効能

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせで、「野菜の日」です。
夏野菜の中には水分が多く食べることで水分補給ができたり、夏に役立つ
効能を持つものもあります。ぜひ、旬の夏野菜を味わってみてください！

【ナス】

皮に含まれるナスニンには
がんや老化を防ぐ
効果があり、眼精疲労の
回復にも役立つ。



【ゴーヤ】

独特の苦味成分が
胃腸の働きを
活発にして食欲を
増進させる。



【とうもろこし】

ビタミンB1や
アスパラギン酸
などが含まれ、
疲労回復の効果がある。



暑い夏は食中毒に気をつけて

食中毒は一年中発生しますが、気温が高い時季は、細菌性の食中毒が心配です！
たとえば、おにぎり。「塩でにぎるから、大丈夫」と思っていないですか？

でも、実は、人間の皮膚の常在菌の一種である黄色ブドウ球菌は、塩が大好きなのです！
つまり、おにぎりを作る際に、手の表面にすんでいる黄色ブドウ球菌がおにぎりに付着すると、塩の影響でどんどん増えていってしまうのです。

おにぎりを作る前には、きちんと石けんで手洗いを
する、おにぎりを作る時に手をなめたり、
鼻の穴をいじったりしない、手指に傷があるときは
素手でおにぎりを作らない（調理用の手袋を着けたり、
ラップにくるんでにぎったりする）など、できる
だけ注意しましょう。

