

保健だより

平成26年 9月発行
大阪市立墨江丘中学校
生徒保健委員会

3年2組 山本 涼葉
3年2組 梅尾 佳誠
3年3組 伊東 圭一
1年1組 山本 佳奈

今月の目標



「早寝・早起き・水分補給」

に決まりました。

夏休みも終わり、いよいよ新学期です。体育大会に文化祭...
大きな行事が盛りだくさんです。秋になってもまだ暑いので、熱中症に
気をつけましょう。

夏バテを予防しよう

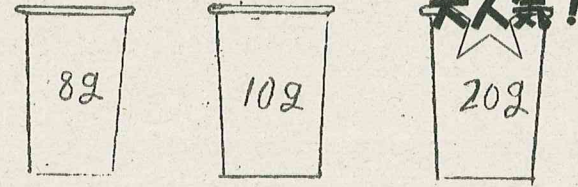
暑い夏と乗り切るために
自分でできることとしよう

生活のリズムを くずさない	クーラーに 当たりすぎない	きちんと水分補給
色の濃い 野菜を食べる Let's Eat!	朝食を しっかりとる	たんぱく質を 多く摂る

手作りスポーツドリンク 完成!

保健委員会では、水・塩・砂糖・レモン水だけで、
簡単に作成できるスポーツドリンクを作りました。
砂糖の配分で味がずいぶん変わるので、
8g、10g、20gの3種類を作成して、
7月10日に試飲投票会を行いました。
結果は、ダントツ20gが大人気でした。

市販の
スポーツ
ドリンクは
30g



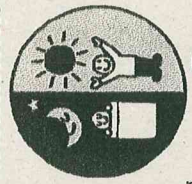
今回選ばれた「墨江丘オリジナル健康ドリンク」は...

塩: 1g
レモン汁: 小さじ2
砂糖: 20g
水: 500ml

を、すべて500mlのペットボトルに入れて
よくまぜ、よく冷やしたら完成です!

みなさんもおうちでぜひ作ってみてください★

まだまだ熱中症にも気をつけて、
しっかり体調管理をしよう!



保健委員会 ニーアサート!!

年男・女

今朝起きた時間

昨日寝た時間

分 秒

時

分 秒