

# 保健だより 7月

大阪府立桃谷高等学校  
通信制課程  
日夜間部 保健室

いよいよ夏本番です



7月になり、毎日蒸し暑い日が続くようになりました。皆さん、スクーリングの出席やレポートの提出などは計画的に進められていますか？今月は各科目で試験がありますね。自分で今一度、時間割を確認して受けましょう。

こまめな水分補給や帽子、日傘などしっかりと暑さ対策をして、素敵な夏休みを過ごしてくださいね！

## 夏バテを防いで、夏をたのしもう

夏の暑さに慣れず、体がだるい、食欲がわかない…など感じたことはありませんか？そればもしかすると夏バテかも！？今日からできる夏バテ予防を今回は紹介していきます♪

その1:夏バテを防ぐ食事！！ 毎日の食事内容を見直してみましょう

**●ビタミンB群**  
→疲労回復。  
→食欲を高める。

豚肉、ウナギ、豆類、牛乳、卵 など

いっしょに食べて  
パワーアップ

玉ネギ、ニンニク、ネギ、ニラ など

**●ビタミンC**  
→暑さへの抵抗力を高める。

ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、果物 など

いっしょに食べて  
パワーアップ

たんぱく質(肉類、卵、豆腐 など)

その2:夏バテを防ぐ生活！！ 冷房に頼り過ぎない工夫をしましょう

**●設定温度「28℃」でも涼しく**

- ・扇風機で風の流れを作る。  
→体感温度を下げる効果が。
- ・色や小道具で涼しさを演出。  
→「見た目」も大切です。

快眠のグッズ

**●寝る前に**

- ・ぬるめのお風呂に入る。  
→汗を流して体温を下げ、寝つきをよくします。

**●寝るときに**

- ・枕を冷たくする。  
→頭を冷やすと、からだ全体が涼しく感じます。

## スクーリング予定表

通信番号 名前

7月	1 4	2 5	3 6
2(日)			
3(月)			

### 1 範囲テスト時間割

受験する科目に○をつけましょう

	1限(18:40~19:30)	2限(19:50~20:40)		1限(10:30~11:20)	2限(11:40~12:30)
10日(月)	国語総合 政治・経済	化学基礎 英語演習 情報の科学 服飾文化	16日(日)	倫理 古典B 数学II ビジネス基礎	コミュニケーション英語I 英語I入門 韓国・朝鮮語入門 中国語入門 簿記 地学基礎
12日(水)	物理基礎 韓国・朝鮮語初級会話 中国語初級会話 コミュニケーション英語II フードデザイン 情報処理 生物	数学I 保健		3限(13:20~14:10)	4限(14:30~15:20)
14日(金)	科学と人間生活 子どもの発達と保育	現代文B 英語表現I	19日(水)	1限(18:40~19:30) 日本史B 地理B	2限(19:50~20:40) 家庭総合 生物基礎 数学A

### < 受験上の注意 >

- ① 生徒証を必ず持参してください。
  - ② 不正行為は絶対にしないでください。試験中に携帯電話・スマートフォン等、通信機器の電源は必ず切ってください。
  - ③ 試験教室はスクーリングボードで確認してください。クラス指定がある場合はその教室で試験を受けてください。
  - ④ 試験開始5分前には受験教室で着席してください。やむを得ない場合の遅刻は20分まで認められますが、それ以上遅刻すると入室できません。また開始30分以内は退室できません。
  - ⑤ 答案(解答)用紙は絶対に持ち帰らないでください。問題用紙については、特に指示がなければ持ち帰ってもかまいません。
- ※その他、試験については監督の先生の指示に従ってください※

