



11月の保健だより

平成28年11月

進徳女子高等学校 保健室発行



11月7日(月)は、「立冬」暦の上ではもう冬。学校周辺の木々も少しずつ色づいてきています。実際の季節としたら、「秋」ということでしょう。秋の空は、高く澄み切っていて、本当に気持ちがいいものです。ほんの少しの秋の間ですが、この心地の良い季節を、読書・スポーツ・芸術鑑賞などで楽しみましょう。

感染症にご注意！！

11月の感染症トップ3位（感染症・予防接種ナビより）

1. RSウイルス
2. マイコプラズマ肺炎
3. ノロウイルス・インフルエンザ

これらの病気は、簡単な予防で防ぐことができます。

手洗い



うがい



換気



睡眠



授業中に睡眠を取っても病気の予防にはなりません(¬_¬;！！)
身体の自己管理しっかり身に付けて、健康で楽しい学校ライフを楽しみましょう(=^・^=)

今月の保健目標：健康を意識して生活しよう。

薬より養生（くすりよりようじょう）



病気になってから薬を飲むよりも、病気にかからぬよう平素から養生を心掛けることのほうが大切であるという教え。

毎日寒くて、学校に行きたくない日もあるかもしれませんが、しかし、勉強できること、食べることができること、友達と遊べること！日々の当たり前な幸せを続けられるように健康を意識して生活してみてください。

からだの食育

●女の神ごと 11月15日

11月15日は油気のあるものを食べ、これからやって来る本格的な冬の寒さに備えるために、体の中から温まる具だくさんのけんちん汁をつくります。

収穫の終わった時期であり、畑で取れた野菜を豊富に入れてつくります。

豆腐をたっぷりの油で炒めることで良質な脂質を、野菜類でビタミン・ミネラル・食物繊維を取り、疲れた体に栄養を補給します。



けんちん汁！食育の生徒の皆さんに限らず、夕飯の一品！手伝ってあったかい汁物で身体の中からポッカポカにして、風邪予防が出来そうですね。

麻薬・覚醒剤乱用防止運動（10月1日～11月30日）

危険ドラッグは
買わない 使わない かかわらない

広島市内でも、街中に行けば簡単に購入することができます。

ほんの軽い気持ちでも、ゼツタイに関わってはいけません。

甘い言葉、優しい声かけ、ついなびいてしまいたくなるようにすり寄ってきます。

皆さんは、狙われていることを意識して、絶対！誘いを受けないようにしてください。

保健室からお知らせ

(1) 11月11日(金)2年生 6時間目 内科の堂面先生より「健康教育」が視聴覚室であります。

(2) 11月のカウンセリング日程について

生徒・保護者どなたでもご利用できますので、気軽に担任もしくは、保健室中村に連絡してください。

11月	時間	担当
1日(火)	9:00～17:00	出下先生
8日(火)	9:00～17:00	出下先生
11日(金)	14:00～17:00	勝部先生
15日(火)	9:00～17:00	出下先生
22日(火)	9:00～17:00	出下先生
25日(金)	14:00～17:00	勝部先生
29日(火)	9:00～17:00	出下先生

