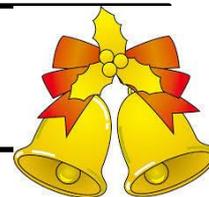




# 12月の保健だより



平成28年12月

進徳女子高等学校 保健室発行

今年もあと1か月となりました。先週から気温もぐっと下がり、風邪ひきさんが目立ってきているように感じます。5日からは、期末考査が始まります。夜遅くまで勉強することもいいですが、体調を考えて無理のない計画を立てて、臨むようにしましょう。

## 12月1日は～世界エイズデー～

えっ！エイズ私には関係ありませ～ん。なんて思っていないですか？

でも、毎年確実に感染されている人はいます。その中には、自分が感染していることに全く気付かずに…。そしてもう一つ、「私エイズ患者なんです」と友達や大人になって職場の人に言われても、今までの様に接することができるように、エイズの正しい知識を知って欲しいと思います。

## レッドリボンを知っていますか？



レッドリボン（赤いリボン）は、古くからヨーロッパに伝承される風習のひとつで、もともと病気や事故で人生を全うできなかった人々への追悼の気持ちを表すものでした。レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。

もっと詳しく知って欲しいので、厚生労働省：世界エイズデーで

検索

してみてください。（^\_^）

## インフルエンザにご注意！！



教室にも掲示してあります。豆ゾウくんとあずきちゃんのインフルエンザ予防ポスター！！

毎年のことですが、今年もインフルエンザが心配な季節になりました。手洗い・うがい・換気！そして、十分な睡眠！（学校ではダメよ！！）

分かっていると思います。知っていると思います。実践あるのみ、みんなで気をつけていきましょう。そして、罹ってしまったら、無理をせずゆっくり休みましょう。（^\_^）

今月の保健目標：冬の健康管理をしっかりとしよう。

健康とは、身体だけではなく、心の健康も非常に大切です。この一年頑張ってきた自分をしっかりとほめて心の疲れを癒癒せるように、部屋をキレイにしたり、残っている課題をキレイに終わらせたり(^\_^) 気持ちいの良い冬休みを迎えるようにしていきましょう。

## からだの食育

### ■チコリ



チコリという食材を知っていますか？ちょっと素敵なイタリアン・フレンチレストランなどの前菜やカルパッチョの添え物について出てくる葉の先がすこし黄色みがかった小さい白菜のような野菜です。これから冬にかけてが旬となります。

こんなに小さな、なんの気ない野菜ですが、チコリは根も葉もすべて食すことができます。根は、みなさんも知っている「爽健美茶」にも入っています。利尿作用や便秘予防に効く・そして血糖値の調節作用もあるようです。

ベルギー・フランスでは、食卓に欠かすことができないみんなに愛される食材ということです。最近、ゆめタウンなどでも売っていますので、冬休みにサラダなどにし食してみてください。

## 保健室からお知らせ

インフルエンザ・ノロ・ロタウィルス感染などに罹患した生徒は、「治癒証明書」を医療機関より発行してもらってから登校できます。学校のホームページからも「治癒証明書」はダウンロードすることができます。不明な点がありましたら、保健室 中村 まで来てください。

## 12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。

12月	時間	担当
12日(月)	14:00~17:00	勝部先生
13日(火)	9:00~17:00	出下先生
20日(火)	9:00~17:00	出下先生

