



1月の保健だより



平成29年1月

進徳女子高等学校 保健室発行

1月が始まりました。あっという間の冬休みでしたが、新年の誓い、目標は立てることができたでしょうか。まだの人は、是非、未来の自分を信じて目標を書いて見てみましょう。3年生にとっては、教室で過ごす最後の1ヶ月です。感謝の気持ちを込めて、毎日の掃除をしてください。

インフルエンザ・感染性胃腸炎 注意が必要です



急な腹痛・下痢
つらいですね。



関節痛を伴う発熱
微熱が続く
これもしんどい



吐き気・嘔吐
腹痛と一緒にになると症状が重い
可能性があります

こんな症状があったら、迷わず病院へ！！

そして、日頃から手洗い・うがいを行う

睡眠・食事をしっかり取るようにする。

今月の保健目標：寒さに向けての体力増強をはかろう

寒い、寒い、何をしても口からは、寒いしか出てこないこの時期ですが、唯一温かい！を感じることがあります。それは、身体を動かすこと、もちろん食べることも運動ですから、しっかり噛んで食べる野菜はもってこいですね。(^^) そして、食べたらず動くことを忘れないように！！



からだの食育 ポッカポッカ食材！で温かい身体を手に入れよう～

身体を温める野菜！

ビタミンCを多く含む果物・ビタミンEを含む穀物や豆なども体を温める
かぼちゃ・たまねぎ・ごぼう・イモ類

身体を温める食事！

野菜の煮物・温野菜のサラダ・根菜スープ

味付けに、生姜やスパイスをうまく活用するとさらにぽかぽかになります(*^_^*)

食べ物の性質を知って、おいしく、温かく、元気に冬ならではの食楽

しみ



マラソン大会に向けて 体重コントロールをお勧めします！！

いよいよ始まる持久走。4月からの体重の増減をみるため、持久走を始める前に、測定を行っています。

★4月から5kg以上体重が増えている人

走ることによって膝や腰に負担がきて痛みを感じることもあります。食事内容も見直して、適正体重を意識しましょう。

★4月から5kg以上体重が減ってしまっている人

体力が落ちている可能性があるため、走ることによって、息切れを感じたり、疲労感が増したりします。米飯を多めに食べるなどして、適正体重まで戻していきましょう。

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・感染性胃腸炎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してください。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。

1月13日（金）6時間目 3学年 健康教室「命の授業」 視聴覚室

1月24日（火）13時から 食育科 調理師免許申請に伴う健康診断 保健室

1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。

1月	時間	担当
10日（火）	9:00～17:00	出下先生
13日（金）	14:00～17:00	勝部先生
17日（火）	9:00～17:00	出下先生
24日（火）	9:00～17:00	出下先生
27日（金）	14:00～17:00	勝部先生
31日（火）	9:00～17:00	出下先生

