



2月の保健だより



平成29年2月

進徳女子高等学校 保健室発行

3年生が自由登校になりました。3年生がいないとこんなに寂しいのかなあと感じてしまいます。皆さんにとっても、今の学年でいられるのはあと少し、学習面・生活面を振り返って、やり残していることや、挑戦できなかったことを今一度取り組んでみてください。

また、この一年間でこなしてきた様々な課題やテストについて、今一度見直して、頑張ってきた自分をしっかりほめましょう。点数や出来栄ではなく、積み上げてきたすべてがあなたの功績です。

～ついにきました！マラソン大会～

毎日寒い中、保健室の前を頑張って走っている皆さんの姿！素晴らしいと感じていました。(^^)その練習の成果を発揮して、上位を狙って走る人、完走を目標としている人、歩いて参加の人や見学の人も思いは一つ！早く終わって～(°o°)なんて、そんなことなく最後まで粘り強く走り切りましょう。それでは、いくつか注意事項があります。

- ①着替えは必ず持参する。
- ②水分補給用の水・お茶・スポーツ飲料は、各自で絶対持参する。
- ③朝ごはんは、バナナ1本でもいいのでしっかり食べてくる。
- ④当日朝、必ず体調チェックを行う

体調チェック

- ①体温測定
- ②足首、手首、首を動かして痛い所はないか確認
- ③トイレを済ませる

走っている時でも、体調不良になったら、無理せず早めにスピードを落として歩行し、中断するようにしてください。

今月の保健目標：心身の健康生活を実践しよう

2月は、一年の中で一番寒い時期です。寒い季節の星はとてもきれいに見えますね。冬の星座の一つに「オリオン座」という星があります。この星は地球から1500光年離れているそうです。一光年とは、光が一年間で進む距離なので、今きらりと光った光は、なんと1500年前の光！そんなロマンチックなことを考えながら、夜空を見て、寒い！と震えることができれば、それも立派な筋肉運動！（夜歩きはいけません）

昼間のマラソン時の寒さとは違った感覚を味わえると思います。心も癒され、筋肉も使って身体も鍛えられます(°o°)

是非楽しんで取り組んでみてください。



からだの食育 ごぼうが旬です！

ごぼうは、食物繊維たっぷりなやさいです。
100g中 5.7gは、野菜の中でも群をぬいて多く、
食物繊維が不足しがちな私達にはうれしい野菜です。
食物繊維はその多くが水に溶けにくい性質ですが、ごぼうの場合は水に溶けにくい性質の食物繊維と、水に溶ける性質の食物繊維の両方を多く含んでいます。美容と健康に最適！



かぜって何？

☀ かぜは、人から人へとうつる病気

主に鼻やのどに症状がでます。

☀ よくかぜに効く薬はない！と言うが本当ですか？

本当です。免疫を上げて、安静にしていたら治ります。

☀ 免疫を上げるにはどうしたらいいですか？

水分をたっぷり取ってしっかり睡眠！！

☀ 薬は何のためにあるんですか？

今ある症状を楽にして、睡眠・安静を取りやすくするためです。



かぜは、万病の元！
正しく知って、
早く治す。

保健室からお知らせ

インフルエンザ・ノロ・ロタウイルス感染・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。

2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。

月	時間	担当
7日(火)	9:00~17:00	出下先生
10日(金)	14:00~17:00	勝部先生
14日(火)	9:00~17:00	出下先生
21日(火)	9:00~17:00	出下先生
24日(金)	14:00~17:00	勝部先生
28日(火)	9:00~17:00	出下先生