

保健だより

3月号

あさか開成高校保健室
NO. 10H31. 3. 19発行)



梅の花を見かけるようになりましたね。梅の別名は(春告草)といいます。春に咲く草花は「もうすぐもうすぐ!」と、それぞれの準備をはじめています。みなさんの3月も同じです。新学年に向けて、それぞれの準備を進めてください。3月は一年の締めくくりの月です。みなさんはこの一年間を振り返ってどのようなことを感じていますか? 部活動や勉強を頑張って結果を出した人。反対に気力が出なく部活動も勉強も思うようにいかなかった人。また、友達と仲違いしたり、家族と意見が食い違うなど人間関係でつまづいた人さまざまですね。でも、それらの経験がすべてみなさんの成長の糧になっていくと思います。

気持ちを入れ替えて、また来年にむけて進みましょう!!

今月の保健目標 健康生活の反省

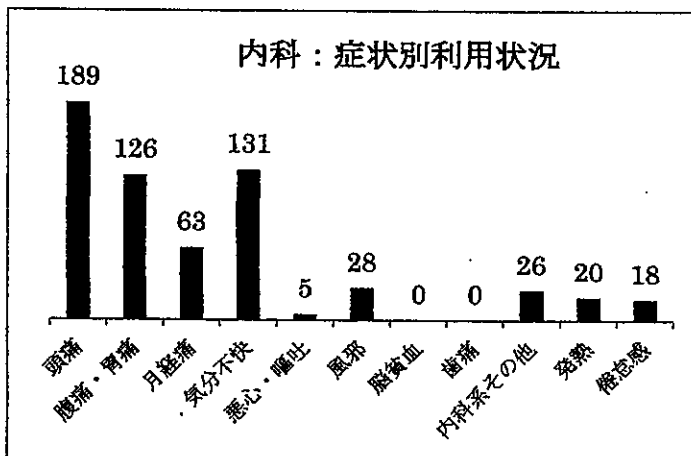
★1.2年のみなさん、むし歯は治しましたか。視力は落ちていませんか。春休みに治療や調整は済ませましょう。

●今年度(4月~1月)の保健室の利用状況です

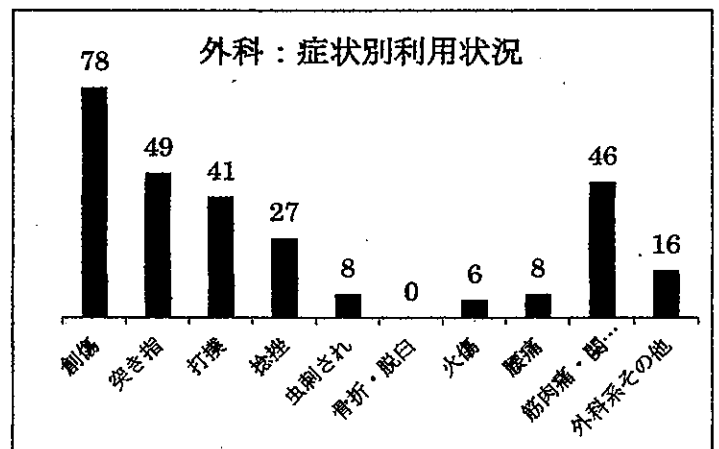
内科では頭痛、気分不快、腹痛が多かったです→生活リズムを崩さない事が肝心!

外科では創傷(擦り傷等)、突き指、筋肉痛・関節痛が多かったです→体育の前には準備運動を忘れずに!

★大きな事故がなくて幸いでした。けがや体調の変化に気をつけてみましょう



(数字：件数)



*後日骨折と判明したものはあります

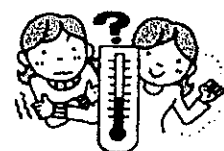
(数字：件数)

◆授業中におなかになって困ったな・・・という人いますよね

このおなかの音、おなかが減ったことを知らせるために鳴るわけではないようです。ほぼ空っぽになった胃が食べ物の残りかすを腸に送ろうと《ぐにゃぐにゃ》動くときに、胃の中の空気を潰して音になるのです。つまり胃の中をお掃除するときの音だそうです。

◆同じ気温でも『感温度の違い』で暑くも寒くもなります。油断して風邪を引かないように!

「天気予報では昨日と同じ気温だったのに、今日のほうが寒いなあ…」と感じたことはありませんか?



「寒い」「暑い」と感じるポイントは「体に入ったり出たりする熱」に関係しています。たとえば、風の強い日はなんだか寒く感じますよね。これは、強い風が吹くと体に当たる空気の量が増え、空気が体が

ら奪っていく熱の量も増えるからです。

このように、人が感じる寒暖の目安を「体感温度」と言います。


少しずつ春めいてきましたが、まだまだ朝夜は寒い日が続きます。気温と共に「体感温度」も意識して、自分の体調にあわせた服装の調節をしましょう。



裏面は
食育だより
です。

食育だより

福島県立あさか開成高等学校 平成31年 3月号


元気ごはん  2年1組 野地 花梨

みなさんは、朝食を毎日食べてたり、バランスのよい食事をしていませんか？
高校生は体の基礎ができる時期です。今からしっかり食べないと長い人生を健康に過ごせなくなるかもしれません。
今からでも間に合うのでまずは食生活の基本から身に付けましょう！


《食生活の基本》

 朝食を毎日食べていますか？

朝陽を浴びて朝食をとることで1日の体のリズムがととのいます。


 主食・主菜・副菜がそろっていますか？


成長と活動を支えるには色々な栄養素が必要です。
それぞれの栄養素はお互いに関係しあ、て役割を果たします。


 楽しく食べていますか？


家族や友人と、「おいしいね」と笑顔を交わし、会話を楽しみながら食べましょう。


《高校生活を元気に過ごすコツ》

 早寝・早起き・朝ごはん！

 健康第一！

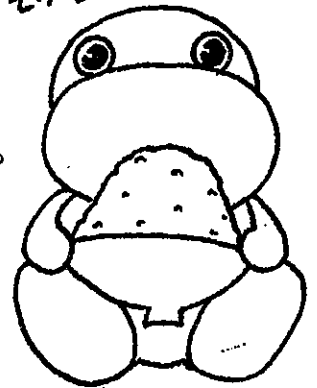
 メリハリをつけた生活を

 友達とたくさん笑おう！

 1日3食！

バカげよう！

モグモグ...



2年生「家庭基礎」冬休み課題のホームプロジェクトでは、様々な『食』に関するテーマでの研究・実践が発表されました。日頃、自分が飲食している食品の栄養や添加物などの成分調査をはじめ、年末年始の行事食(クリスマスケーキ・年越しそば・おせち料理)、食品を無駄にしないエコクッキング、食物アレルギー対応食、家族のための食事作りなど素晴らしい取り組みばかりでした。これからも『食』に興味・関心を持ち、健康な高校生活・家庭生活を送ってください。

You are what you eat !

各講座のホームプロジェクト No.1 を紹介します。(詳しい内容は、家庭科室に掲示)

講座 A 池田綾乃さん「お正月料理のあまりもの有効活用法」

B 瀬谷百加さん「忙しい朝にすぐ食べれる朝食メニュー」

“ 佐々木奏美さん「栄養バランスの取れた食事」

C 管原あやのさん「おせち料理を作る」

D 安齋 麗さん「家庭のゴミのその後～お茶とコーヒーから考える～」

E 小林由依さん「祖母にカルシウムをたくさん摂取してもらうために」

F 松山萌乃さん「七草うどんを家族にふるまおう！」

