

ほけんだより



令和3年12月
川越高等学校 保健室

2学期の期末考査が終わり、今年もあと1ヶ月を切りました。来週から3年生は特編授業がはじまり、自分のペースでの学習がスタートしました。時間を大切に過ごしましょう。寒さの厳しい冬は、身体の冷えに気をつけてください。冷えは身体だけでなく、心にまで不調をまねくと言われています。



冷え知らずになるには・・・

末端冷えタイプ

- *手足の先が冷える
- *10~20代の女性、ダイエット中の人に多い

〔原因〕

運動不足、食事の量が少なく十分に熱を出すことが出来ず、体温を維持するために身体の中心部に血液を集めるので、手足が冷える。

内臓冷えタイプ

- *おなかに手を当てると冷たい
- *おなかを下しやすい

〔原因〕

ストレスなどで自律神経が乱れると身体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷える。冷たい飲み物を飲む人に多い。

4つの冷え対策

①適度な運動で筋肉鍛える

立ったまま、かかとを上げたり下げたりしてふくらはぎを鍛えると血流が良くなります。

②タンパク質をしっかり摂取

タンパク質は熱に変わりやすいので、魚や肉をしっかり摂りましょう。



③冷えから身体を守る服装選び

タイトな服やきつい靴は血流が悪くなるので避けましょう。上手く重ね着して暖かく。

④お風呂タイムで冷えにくい身体

毎日湯船に浸かって身体を温めましょう。気分転換にも良いですね！



インフルエンザの出席停止期間

「発症したあと5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまで」

- *発症した日、解熱した日は、0日目となる。
- *病状と医師の判断により「感染のおそれがない」と認められたときはこの限りではない。

災害共済給付について

学校管理下において、けがをして病院を受診した場合は、独立行政法人日本スポーツ振興センターからお見舞い金が給付されます。申請には条件がありますので、保健室まで来てください。書類を出し忘れていた人は、冬休み前に提出してくださいね。

カラーリボンの活動を知っていますか？

アウェアネス (Awareness) とは、直訳すると「認識、気づき」という意味で、アウェアネス・リボンは「気づきのリボン」と訳されます。リボンによって活動内容が様々です。



Red ribbon

エイズ啓発活動

エイズへの理解と支援を象徴するリボンです。
12月1日は「世界エイズデー」



Pink ribbon

乳がんの予防・啓発

乳がんの正しい知識の啓発や乳がんの検診の早期受診の推進など世界規模のキャンペーンシンボル







Orange ribbon

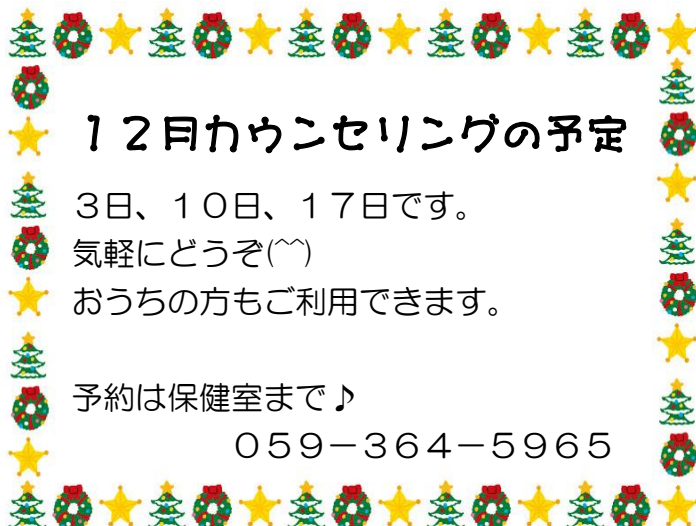
児童虐待防止運動

子供たちの今と未来が太陽のように明るく温かくあるようにとの願いが込められている

脳の記憶力 UP！おすすめの食べ物

朝ご飯をしっかり摂取した状態でスタートすると脳が活性化し、効率よく勉強することができます。脳を活性化させるためには、「糖分」と「ビタミン B1、B6」が大切です。記憶力や学習能力は「DHA」や「EPA」が効果的です。記憶力や集中力を UP させるにはバランスの良い食事と睡眠や運動も関係しています。休憩するときは、ポリフェノールやカカオが含まれているココアやチョコレートがおすすめです。

糖分 ビタミン B1	 バナナ
ビタミン B1	 豚肉 豆腐 納豆
ビタミン B6	 鮭、ゴマ
DHA EPA	 サバ、イワシ、サンマ



12月カウンセリングの予定

3日、10日、17日です。

気軽にどうぞ(^_^)

おうちの方もご利用できます。

予約は保健室まで♪

059-364-5965

今年の治療は今年のうちに！

歯科検診での受診のすすめをされた人は、必ず歯科を受診してください。むし歯はどんどん進行していきます。そのままにしておくと最終的には、歯を抜くこととなります。痛みもかなり強くなります。年末年始は病院がほぼ休診になるので今年中に受診しましょう。用紙の提出は保健室までお願いします。

