保健だより

八幡高校　保健室
令和６(2024)年12月６日発行

保護者等の皆様へはClassi、生徒はTeamsで配信
本校ＨＰからも見ることができます

期末考査も終わり冬休みが近づいてきました。
クリスマスや年越し・お正月と楽しい行事が続きますが、夜更かしや遊びが過ぎると体調を崩す原因となります。冬休み後半は風邪で寝込んでいたなんてことにならないよう、少し先のことを考えて今を楽しみましょう。そして、３学期、元気にお会いしましょうね。

朝ごはん　食べてますか？

欠食の影響

1. 脳の栄養不足や低体温で集中力・記憶力が低下し、イライラして勉強に身が入りにくい
2. 昼食後の血糖値が高い状態が長く続き、糖尿病や動脈硬化になりやすい
3. 昼夜にたくさん食べすぎてしまうと、肥満や脂質異常症になりやすい
4. 朝は胃腸が動きやすい時間帯、朝食を食べないと胃腸が刺激されず、便秘になりやすい

忙しくても手軽に用意できるものを組み合わせ朝食を準備

① 下ごしらえを省けるカット野菜や冷凍野菜、乾燥野菜などを活用
② 洗うだけで食べられるミニトマトやレタス、手で皮をむけるバナナやミカン
③ 冷蔵庫から出せばすぐ食べられる納豆やもずく酢、冷奴、ヨーグルト
④ コップに注ぐだけの牛乳や野菜ジュース(200mLのﾊﾟｯｸならｺｯﾌﾟいらず)
⑤ お湯を注ぐだけのインスタントスープやフリーズドライ食品
⑥ 食パンにチーズやハムをせてオーブントースターへ、洗い物を減らしつつ多くの食材をとる工夫

前日や週末に作り置き

① 夕ご飯のおかずを多めに作っておき、翌朝レンジで温め直す
② 具だくさんのお味噌汁や炊き込みご飯も一品でいろいろな食材をとることができる
③ 冷凍保存できるおかずを週末に作り置き、一食分ずつに分けて保存し活用
④ ご飯やパンも冷凍可能、多めに準備して冷凍庫へ

それでも時間が足りないときは、スーパーのデリカやコンビニも利用

食欲がなくて食べられないという人へ

ひとは就寝中にも汗をかいており寝起きの体は脱水状態。
朝食抜きで「だるさ」を感じるなら水分補給で解消されるかも。
食欲がなくてもせめてコップ一杯のスポーツドリンクを飲み、水分やミネラルを補給。さわやかな一日の始まりとなればいいですね。

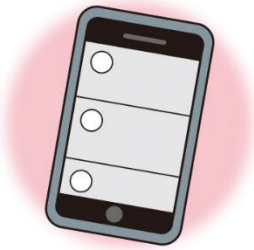
スクールカウンセラー来校日

12月10日（火）・17日（火）　いずれも午後

担当：臨床心理士　木虎隆志先生

本校の生徒・保護者・教員が対象です。
予約をお勧めしますが、空いていれば当日でも利用可能です。担任または保健室まで連絡してください。

SNSの使い方を考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。

SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。

悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。

自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

カイロの使い方に注意

使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。

✕ 貼ったまま寝ない

✕ 肌に直接貼らない

✕ 熱くなったら体から離す

日本学校保健研修社「健」より