

ほけんだより



令和5年12月20日(水)
【12月号】 No.7
十和田高校 保健室

まもなく冬休みに入ります！

コロナやインフルエンザ等の感染症の猛威に震え続けた2学期も、まもなく終わりを迎えようとしています。今週に入り、本校では感染症の罹患者が一気に減って回復の兆しも見えてきましたが、これから年末年始にかけて人との接触も増え、油断をするとあっという間に感染する危険性があります。できるだけ人混みを避け、外出時はマスクを着用するなど感染対策を心がけてほしいと思います。

1月の保健行事

1月16日(火) 心電図検査(1・2年生)があります。

この心電図検査は、1月16日(火) 9:00から、1・2年生を対象に実施する予定です。できるだけ欠席することのないようお願いしたいと思います。2年生は心電図検査を受けるための同意書の提出が必要になるので、冬休み前に配付します。冬休み中なども活用し、3学期始業式までに提出をお願いします。



現代人はカルシウム不足というお話がありましたが、「骨量を増やすのは今」というキーワードが印象に残っている人も多かったです。牛乳は苦手な人も多く、飲むとお腹を壊しやすい人もいます。チーズやヨーグルトなどの乳製品や、小魚、しらす、水菜、小松菜、豆腐などの大豆製品にもカルシウムは多く含まれています。積極的に食事に取り入れていきたいですね。



健康教室(栄養出前講座)を実施しました。

12月13日(水)の4校時に、秋田県栄養士会の宇佐美佳奈子さんをお招きし、健康教室を実施しました。どの学年の生徒も前向きな感想が多く、自らの食生活を振り返る(見直す)貴重な機会となったようです。一部抜粋にて感想を紹介します。



* 食事で心も体も豊かになるということを知ってびっくりした。食事=太るというイメージがあって食事を抜いてしまうことがあったので、食事と上手に付き合っていきたいと思った。(3年女子)

* 献立を立てる際に、主食3・主菜1・副菜2のバランスを意識しようと思った。ビタミンは半日で体外に出ることを初めて知った。ビタミン不足に注意して毎食とれるようにしたい。(3年女子)

* 今まででは休日になるとほぼ食べない生活をしてきたが、食事が偏ると免疫力が下がったり気持ちがダウンしたりするかわかったので、バランスのとれた食生活ができるよう気をつけたい。(3年女子)

* スポーツをする上で改めてしっかりとした食事をとる必要があると思った。自分は野菜が足りていないとお話を聞いて思ったので野菜を多くとれるよう常に心がけていきたい。(2年男子)

* 食事をとることで強くなったりキレイになったりするし、(年代的にも)今が一番大事な時期だとわかった。生活に生かして体重を減らし、筋肉をつけたい。(1年男子)



