

ほけんだより 12月



R 4・12・22

No. 6

波崎柳川高校 保健室

11月から今月にかけて歩く会、文化祭、ラジオ収録、EPCなどの行事がありました。積極的に協力したり、新しいことに挑戦したりする皆さんの姿がたくさんあり、感心しました。冷え込む朝が増えました。健康管理をしっかり行いましょう。

スクールカウンセリングの予定

1月19日(木)・26日(木)

2月2日(木)・16日(木)

*いずれも2～4限です。希望者はHRの先生か保健室松田に申し出てください。

やけどをしたときは



すぐに水道の水で
しっかり冷やす。



△りにぬがないで
服の上から
水をかける。
(服の上から
やけどをした場合)



水ぶくれは
つぶさないようにして、病院でみせよう。

低温やけどにも注意!

ここちのよい温度でも、長い時間、同じ場所に当てつづけていると、やけどをすることがあります。使いすてカイロ、湯たんぽ、電気カーペットなどを使うときはじゅうぶん注意しましょう。



喫煙・飲酒はNG

集まりごと・パーティーなどで、喫煙や飲酒をすすめられても、上手に断ろう。断っても、関係が崩れる心配のない人と付き合いましょう。

～伝統食のすばらしさ～

文化祭を契機に、保健委員会で「食」をテーマに調べました。

- ごはんと味噌汁の組み合わせはアミノ酸バランスが良く良質なたんぱく源になっている。また、小腸への負担がない。小腸が健康だとアレルギー体質になりにくい。
 - 花粉症やアトピー性皮膚炎などアレルギー体質の人は、小腸が荒れている場合が多い(リーキーガット症候群)ので、主食をごはんにすると症状改善につながる。
- ～資料が保健室にあるので、閲覧してみてね～

～安全に過ごし、よい年を迎えてください～