



8月

喜多方桐桜高校保健室

2021年8月25日

夏休みが明け、2学期の始まりです。クラス全員が元気に顔を合わせることはできましたか？中にはもっと休みたかった、朝起きるのが辛いと思いながらなんとか来た人もいることでしょう。体調を整えて、学校のリズムに切り替えていきましょう。

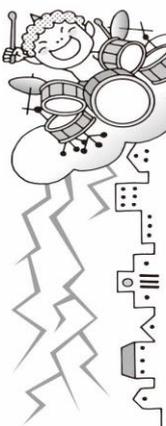
内科検診の日程



| 実施日時 | 13:30 | 14:10 | 14:40 | 場所 |
|----------|---------------|----------------|----------------|------|
| 9/1 (水) | 3の1 (世界史) → | 3の3 (土施) → | 3の2①~⑳ (電力技) | 保健室 |
| 9/8 (水) | 3の4 (課 研) → | 2の4 (数Ⅱ) → | 3の2㉑~㉔ (電力技) | 大会議室 |
| 9/15 (水) | 2の1 (物理基) → | 2の3 (現社) → | 2の2①~⑮ (電 基) | 大会議室 |
| 実施日時 | 15:00 | 15:30 | | |
| 9/22 (水) | 2の2⑯~㉓ (電基) → | | 1の1 → 1の3 (男子) | 保健室 |
| 10/6 (水) | 1の2 (国総) → | 1の4 → 1の3 (女子) | | 大会議室 |

注意事項

- ・ネクタイはしないこと
 - ・男子：上半身Tシャツ1枚
 - ・女子：上半身Yシャツ1枚 (Yシャツの中にTシャツは着ないこと)
- 肩にかかるくらいの長い髪は結びましょう。



夏休み中や1学期中の学校でのけがの手続きは大丈夫でしょうか？

～日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です～

学校の管理下（授業中、部活動中、登下校中）でけがをした場合、医療費が給付されます。ただし、医療費が5,000円以上（保険利用時1,500円以上）のけがが対象です。心当たりのあるけがをした生徒は、手続きに必要な申請書が保健室にありますので早めに申し出るようお願いします。

また、保健室から書類はもらったけど提出がまだ済んでいない人は、忘れないうちに早めの提出をよろしくお願いします。

9月のカウンセリング



2学期のカウンセリングが9月から始まります。1学期に引き続きカウンセラーの岡村滋子先生が来校してくださいます。生徒のみなさん、保護者の方、お気軽に保健室にお申し出ください。

来校日 9月7日(火)、14日(火)、21日(火)

時間 11:45 ~ 16:45

カウンセリング、保健室へは気軽にどうぞ🌸



保健室やカウンセリング室というと、悩みのある人や心が折れた人が行くところというイメージがあるかもしれませんが、そんなことはありません。なんとなく辛いな、でもこんなことで、、、と一人で考えず、声をかけてくださいね。

★心が辛いとき、心のお疲れモード
★弱音を吐きたいとき
★話したいとき など。。。

食生活と免疫力

コロナウイルス感染症に感染する人、しない人。無症状の人と重症化する人。そこにどんな差があったのかといえば「免疫力」の差があります。このお話は、日々の部活動で良いパフォーマンスを発揮したい人、体作りに取り組んでいる人、また、夏休み中に不規則な生活をしてしまった人にも必見です。

免疫力には、以下の働きがあります。



★免疫力を高める栄養素

ウイルスへの免疫力を高めるためにバランスの良い食事を心がけましょう。免疫力アップに良いとされる、**タンパク質、ビタミンA、ビタミンC**を多く含む食品は図の通りです。他にも、体を温めることで免疫力アップに効果的な食品に肉類、レバー、大豆製品、などがあります。



★食事のリズムを整える

毎日、**決まった時間に食事**をとることで自律神経も整い免疫力アップにつながります。朝食を食べなかったり、簡単に済ませることが多い人は見直してみましょう。欠食は部活生の筋肉にもとてもよくない行動といえます。また、各栄養素を一度にたくさん摂取しても全てが合成に使われるわけではありません。こまめに補給することが大切です。

★腸内環境を整える

免疫細胞の約6割は腸内にいるといわれています。腸内環境を整えるために善玉菌を多く含む**発酵食品**や善玉菌のえさとなる**食物繊維**を意識して摂取してみましょう。

