

# 「健やか」

2023年 12月 1日  
熊石中学校 保健室(石井)

No. 13

★ 冬の足音がどんどん近づいてきましたね。



★保健室といえば...

・体調不良の時の休養やけがの手当てでの利用

・健康診断での会場

...といったイメージが強いようですね。

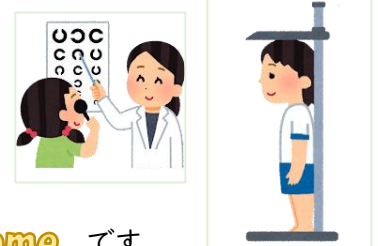
でも、石井先生としてはそのほかのことでもどんどん使ってほしい!!

例えば

- 身長、体重、視力など計ってほしい
- 健康に関して相談したい
- 暇だから来てみた
- 石井先生を見に来た(笑)

などなど **Welcome** です。

学校生活の中でからだのことはもちろん、健康にかかわることでの気になることの解決のために上手に利用してくださいね。歩いている石井先生を呼び止めるのもアリですよ。



★さて、熊中のみなさんの言葉からこんな姿見えてきました。

## 生活を見直した〜い!

- ・朝食を食べるようにしてる
  - ・夜早めに寝るようにした
  - ・運動を始めた など
- ◎すでに始めた人もたくさんいますが「これからです」という人もいたね。
- すばらしいです!** まずは第一歩を踏み出せました! とりあえず動いてみよう

★でも、やってみてうまくいかないこともあるよね。そんな時こそ相談に来てね!!



## 「たのしい!」がガソリンになる

- ・部活がたのしい!
  - ・友達と遊ぶのがたのしい! など
- ◎「たのしさ」を見つけた瞬間、それはわたしたちを動かす「ガソリン」になってくれます。
- そんな「たのしい」をたくさんみつけれられていましたね。

★やってるときは楽しくなかったけど、結果がではじめたら、楽しくなることもあるよ!!



★ 健康相談で「むし歯の治療」「視力の低下」「アレルギーなど持病について」などで、受診をすすめられたあなた! 冬休みの予定の一つに入れておきましょう。

★ 私、イシイも冬休み中に病院に行く予定です ★

ドライアイで眼科に通院中です。眼科の検査で目に風をあてられるのがすごく苦手です。何度も風を当てられてるうちに目を開けられなくなります。なんて困った患者さんなんでしょう...





食育指導の学びを…

# 「ために」活かしてみよう

★ 木村文栄養士さんの食育指導がありました。大人もびっくりの連続でした！ね、そう思ったでしょ！  
「生活をみなおした〜い」というそのあなた！11月に行われた「食育指導」の学びを  
**「ために」**やってみませんか？

## 3年生は受験期の食事についてのお話でした

夜食にまさかカップラーメンでおなかを満たしていませんか？  
なんと330kcalもあるなんて、まさに悪魔の味です！  
でも、これでは食事に響きますよね〜。

**「ために」**カップラーメンをやめて、野菜たっぷりの朝食を食べてみませんか？  
もしかしたら、体温も成績もあがる〜かもよ。



## 2年生は必要な栄養素についてのお話でした

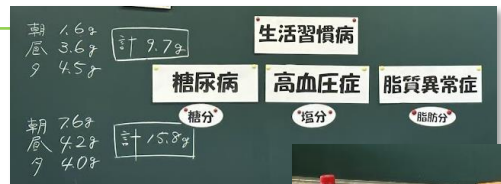
2年生のみなさん、カロリーが足りてませんよ〜1000kcalも  
足りないなんて、間食の食べすぎではありませんか！！

**「ために」**朝食では茶碗1杯の白米を食べてみませんか？  
白米にはタンパク質もたっぷりです身長ものび〜！…かもよ。

## 1年生は塩分、糖分についてのお話でした

こんなに塩分取ったら、高血圧症になっちゃうよ。  
こんなに糖分取ったら、糖尿病になっちゃうよ。

**「ために」**ジュースをやめて麦茶にしてみませんか？  
意外とおやつにはお茶のほうが合うんじゃないかな？



★ **「ために」**やってみることが大事。あなたの体はあなたが食べたものでできて  
います。生活の見直しは食べることからやってみよう！

## HAPPY BIRTHDAY

…すっかり遅くなってしまって、お詫びの言葉も  
ありません。

11月5日 宮田 さん  
11月21日 松原 さん  
11月30日 橋達 さん

11月8日 松川 さん  
11月25日 高野 さん  
12月26日 長肉 さん

## インフルエンザに気をつけて…!



★ 八雲町内でインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。薬局での薬の不足も  
心配なところです。まずは感染予防基本の「キ」である「手洗い、マスク、換気」  
特に外出後はていねいな手洗いを行ってください。

予防接種を受けるのも有効です。検討してみてくださいね！！

