

ほけんだより

福智高校 保健部 2018. 12月

平成最後の冬休み

あっという間に年の瀬です。今年を振り返って、どのような1年でしたか？
新たな気持ちで新年を迎えられるよう、この1年を振り返ってみてください。
今後、どのように状況を変えていきたいかを見つめ、新年への抱負にしてほしいと思
います。もちろん、元気に新年を迎えられるよう、風邪やインフルエンザ対策を心が
けて体調を崩さないように気をつけてくださいね！

40回目の福智de献血！

福智高校での献血活動は今回で40回目を迎えました。
本年度は2年生男子3名、3年生男子20名、女子1名、
教職員9名の計32名の方にご協力をいただきました。
献血できなかった13名の方々にも、あたたかな
お気持ちに感謝いたします。

献血できなかった生徒たちの悔しがる姿や、注射が
苦手という生徒が「みんなのため」と言った言葉が
とても印象に残っております。ご協力いただいた
みなさん、本当にありがとうございました！



誘惑の多い冬休み、 負けない意思と断る勇気を持ちましょう！...

お酒、タバコ、薬物乱用…ダメ、絶対!!

特に中・高校生の場合、身体と精神の発達を止め、破壊して行くため、大人の場合
よりも短期間で重い症状が出る事が多く、一生苦痛と後悔、悲しみがついて回ります。
もし友達が手を出そうとしていたら、
その手をどうか止めてあげてください。
周りの大人や先生に相談し、
あなたもひとりて抱え込まないように。



お腹の調子が悪いときは

寒さでお腹を冷やしてしまったり、美味しいものをたくさん食べすぎたり…お腹の
調子が悪くなったときは、無理して食べなくて大丈夫なので、症状が落ち着いてきたら
消化のよいものを少しずつ食べるようにしましょう。

1. 水分をとる

下痢が続くと脱水状態になりやすくなります。水やお茶、スポーツドリンク、リンゴジュースなどを
少量ずつ、ゆっくり飲みましょう。また、水分補給によってのどや鼻の粘膜を潤して、ウイルスの感染を
防ぐことができます！また、侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けてくれます！

2. 食事はやわらかい＆あたたかいものを食べましょう

油分は避け、消化によく胃に優しい、あたたかいものを食べましょう。

★ おすすめ食 ★



おかゆ すりおろしりんご 煮込んだうどん など



3. 数回に分けて少しずつ食べる

腸に刺激の少ない食べ物を数回に分けて、少しずつ食べるようにしましょう。
そして、お腹をあたためて、体力が低下しないようにゆっくりと休みましょう。

休養・休息の違い？

休んでいるつもりでも疲れが完全に取れていないことはありませんか？「心と体」は
繋がっていてしっかり休めることができないと、体に様々な不調を起こしてしまいます。

休息 … 作業の間に入れる短い休憩のこと。次の作業や勉強をはかどらせるために
いったん集中力や肉体をゆるめること。

休養 … 休日などの長い時間の中で心身のエネルギーをチャージすることを指します。
気力・体力を養うためのもので、心の充実感を満たすもの。

明日からの仕事や勉強をさらに充実させるためには、心身共に休むことが大切。
エネルギーのチャージの仕方は人それぞれなので、自分に合った充電法を知っておくことが
必要です。睡眠をたっぷりとること、スポーツで汗を流す、おでかけ、家族や友人と離れて
自分の趣味に没頭する…もちろん、何もしない時間もいいですね。何もしない時間の中に
ちょっとした充実感を求めて動いてみましょう。



冬休み中、病気やけが、事故のないように。
エネルギーいっぱい元気な笑顔で3学期を迎えましょう！

