

風薫るさわやかな季節となりました。ただ、そろそろ新学期の疲れも出てくる時期ではないでしょうか。疲れを感じたら、早めに休養しリフレッシュしましょう。「ひと休み」することで体調を整えて、毎日を健康に過ごしていきたいですね。



何を食べる？誰と食べる。

『栄養 3・3 運動』は健やかな食生活のコツのこと。「毎日3食」「3色食品群のそろった食事」を摂ろうという意味。

また「何を食べるかより誰と食べるかだ」という人もいます。美味しい・楽しいも食生活の大切な要素。もちろん好きな人や家族と一緒にでもインスタント食品ばかり食べるのはダメだけれど。

食生活は心の健康を支える大切な要素でもあります。食事の時には笑ったり、ほっこりしたりする心のつながりも大切にしたいですね。



新茶でほっこり

「新茶」とは、その年、最初に育ったお茶の新芽を摘んだものです。寒い冬の間、養分をたくわえて育っているのので、香りがよく、甘みがあります。

お茶には、抗菌作用のあるカテキンのほか、皮膚や粘膜の働きを助けるビタミンBやC、体の酸化を防ぐビタミンE、赤血球ができるのを助ける葉酸など、ビタミン類がたっぷり含まれています。

お茶は、私たちにとって、いちばん身近な飲み物。葉っぱの部分や収穫の時期によって、少しずつ成分が違うそうですから、1年を通してじょうずに楽しみたいですね。

日本スポーツ振興センターの請求について

今月末に体育祭がありますが、大きなケガをしないように、準備運動をしっかりとってから参加しましょう。

学校の管理下(授業中や部活動中、登下校中など)でケガをして、病院で診察や治療を受けた場合は、必ず担任または部活動の顧問まで申し出るようにしてください。「日本スポーツ振興センター」へ医療費の請求をすることができます(金額によっては請求できないこともあります)。請求する場合は、手続きに必要な書類をお渡ししますので、保健室まで取りに来てください。

運動する前に... 準備OK?

髪の毛の長い人は結んでありますか？

汗ふきタオル、飲み水(お茶)は用意していますか？

つめは短く切っていますか？

くつのサイズは合っていますか？

くつひもはしっかり結んでいますか？



<保護者の方へ>

健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われる場合、「結果のお知らせ」をお渡ししています。できるだけ早めに受診し、経過・結果をお知らせください。

なお、学校で行う健康診断は「スクリーニング」(病気・異常の疑いがあるものを選び出す)であり、医療機関受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。御了承ください。

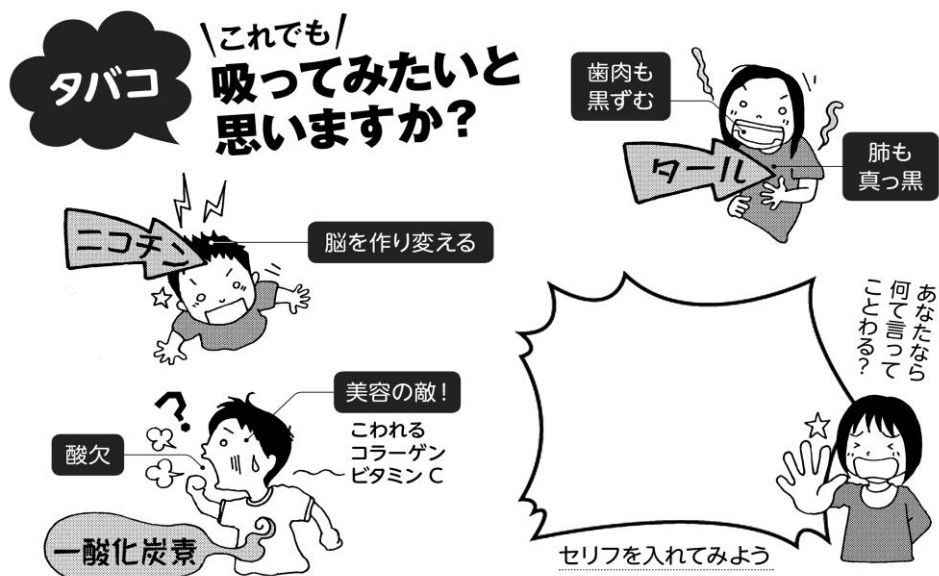
5月31日は「世界禁煙デー」

WHO(世界保健機関)は毎年5月31日を世界禁煙デーとして、健康を損ねるタバコ使用を減らすための呼びかけを行っています。今年のテーマは

「プレーン・パッケージをめざそう」です。

プレーン・パッケージとは、タバコの箱に地味な配色でタバコ製品の名称と会社名だけの表示を許可し、タバコ製品の消費を促進する機能のあるタバコ製品のロゴ、彩色、ブランドイメージの表示を禁止する措置です。

発育途中の皆さんにとって、タバコによる悪影響は大きいといわれています。この機会にタバコの害について改めて考え、ぜひ吸わない人生を選択してほしいと思います。



蚊に刺されないようにしましょう



「デング熱」や「ジカウイルス感染症」など、蚊を媒介とする感染症が話題となっています。蚊に刺されないために、対策をとしましょう。

◇蚊を発生させない！

蚊の発生の原因となるたまり水(空き缶、植木鉢に溜まった雨水など)をなくす。

◇蚊に刺されない！

やぶなど蚊の多い場所では、長袖シャツや長ズボンを着用し、肌の露出を避ける。

虫よけ剤などを活用し、蚊に刺されないよう注意する。