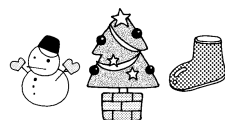


ほけんだより

12月号

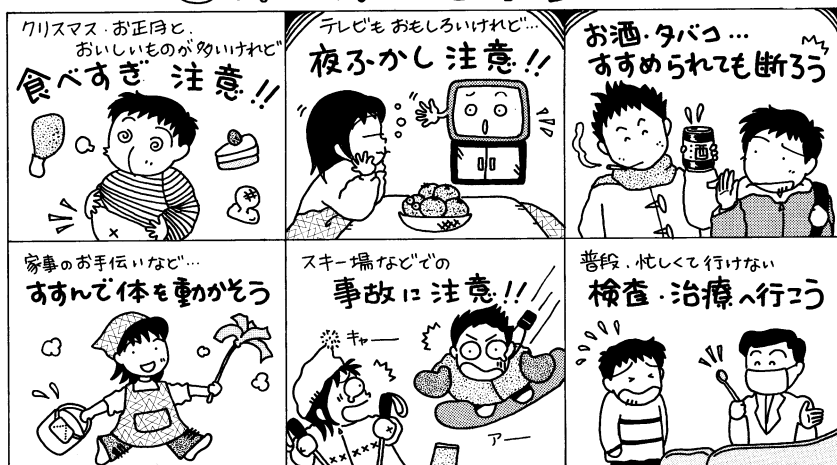


能勢高校保健室

2013年も残すところあとわずかとなりました。今年1年はどんな年でしたか？

「師走」の文字のとおり、12月に入ってから年末にかけてはとくに時間に追いたてられるように毎日が過ぎているように感じます。1年を振り返って、今年のうちにとやるべきことは来年に持ち越さないよう早めに片付けて、気持ちよく新年を迎えましょう。

冬休みの健康生活



クリスマスやお正月…と、楽しいイベントが続く年末年始。出かける計画を立てている人も多いと思います。少しの気のゆるみから、思いがけない事故やトラブルに巻き込まれることもありますので、十分気をつけてください。楽しい冬休みを過ごしてください。

人ごみに出る時は風邪予防を！！

冬休み中、初詣や買い物等で人ごみに出る機会も多くなると思います。

2年生は来月修学旅行を控えています。体調管理をしっかりと、普段から風邪に負けないからだづくりをしておきましょう。インフルエンザや感染性胃腸炎も少しずつ流行してきているようですので、予防をしっかりとってください。

【予防法】

手洗い・うがい	外出後、食事前、運動後、トイレ後は必ず実行しましょう。
食事・睡眠	バランス良く栄養をとること・十分からだを休めることはウイルスへの抵抗力をアップさせます。
軽い運動	体力向上はもちろん、ストレス発散にもなります。

インフルエンザ等の感染症の流行状況をインターネットで確認することができます。

インフルエンザ流行レベルマップ →

国立感染症研究所のホームページ

→<http://idsc.nih.gov.jp/>

「早寝・早起き・朝ごはん」で 3学期を元気に迎えましょう！

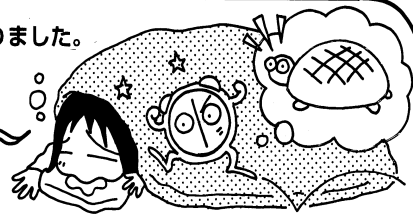
「早寝・早起き・朝ごはん」…基本的なことだと分かってはいても、なかなか定着していない人が多いのではないのでしょうか？

睡眠がもたらす効果はたくさんあります。十分な睡眠はからだの発育成長には欠かせないものですが、学力向上や心の安定にも影響されるといわれています。

朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。

つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？



寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくようにしましょう

3学期から気持ち新たに、生活習慣の改善に取り組んでみましょう！

♥ 入賞おめでとう！メニューコンテスト ♥

第9回目となったメニューコンテスト！今年のテーマはスイーツ☆

夏休みに募集していたメニューコンテスト『NOSEっ子スイーツ』の結果が発表されました。たくさんの応募の中から、本校6名の生徒の作品が入賞しました。

すばらしいアイデアで賞！！

3年 篠崎仁美 『スイートポテト in 能勢の山・能勢高校 ver.』

食べてみたいで賞！！

2年 松尾潤 『おいしさいっぱいチーズケーキ』

これはおすすめで賞！！

3年 野瀬楓水 『かぼちゃアイスの白玉だんご』

2年 カ・ウェイ 『onde-onde (オンデーオンデ)』

がんばって作ったで賞！！

1年 上田美咲 『簡単！くりッキー』

1年 藤田菜摘 『キャラクタークッキーとミルくれーぷ』

いろんな工夫やこだわりが感じられ、どの作品も本当に素晴らしかったです。

応募してくれたみなさん、ありがとうございました！