

ほけんだより **11月**

膳所高校保健室 発行

いい風呂
11月26日は「いい風呂の日」♨️



朝晩冷え込むようになりました。夜はシャワーですますず、入浴していますか？
寒さで固まった体を湯に浸して、ゆっくり深呼吸すると、フ〜っと体の力が抜けてリラックスできますよね。入浴は単に体の汚れをとるだけではなくリラックス効果や寝付きを良くする効果があります。疲れたときや心が落ち着かないときには湯舟につかってポ〜っとしては？♨️

リラックスには40℃以下のぬるめのお湯が効果的♪



入浴剤やバスソルトでお気に入りの香りを楽しみましょう♪

食欲の秋♪

膳所高生にオススメの簡単ごはん

勉強を頑張る君には…

焼きおにぎりホットサンド風

- ①焼きおにぎりをあたためる
- ②半分にスライスする
- ③間にチーズ・しらす・焼きのりを挟む
- ④トースターでカリっとするまで焼く



部活を頑張る君には…

納豆スクランブルエッグ

- ①ボウルに卵を割りほぐす
- ②納豆と付属のダシを加える
- ③フライパンで半熟になるまで炒める
- ④最後に刻みネギをのせる

チーズ、しらす、のりはビタミンB群のいずれかを含む食材。
焼きおにぎりすることで糖質を補給。
チーズ、しらす、のりは成長に欠かせないカルシウムを含む食材。

1品で卵と納豆、両方のたんぱく質を摂取できます。部活に耐える体づくりを行うには栄養バランスに加えてたんぱく質の摂取を心掛けるとよりよいでしょう◎

参考資料：【受験生の夜食】勉強中に食べたい、管理栄養士のおすすめ4レシピ(nichireifoods.co.jp)

スクールカウンセラー来校日

12月6日(火) 12月13日(火)

1月18日(水) 1月24日(火)

面談の予約は担任または保健室まで連絡してください♪

生徒・保護者どちらも利用可能です◎

