

ほけんだより 8月

膳所高校保健室 発行



終わらないで…夏休み…

夏休みもあっという間に終盤に突入しました。班活動等で登校している人もいますが、学期中と比べると学校はずいぶん静かです。膳所高校生のみなさん、お元気ですか？夏休みを満喫していますか？

1年生は入学後あわただしい毎日を送ってきて、やっと一息ですね。2年生は班活動が自分たち主体となり、昨年より責任を感じているのではないのでしょうか。3年生は自分の進路に向かって毎日を積み重ねている頃でしょうか。

班活動に打ち込むのもヨシ、全力で遊ぶのもヨシ、限界まで勉強するのもヨシ！膳所高校の皆さんが自分らしい夏休みが過ごせていますように。始業式に元気に登校してくれるのを待っています！



夏を元気に過ごすために **タンパク質・ビタミン** を取ろう！

暑くて食欲も減退しがちな毎日…手軽に食べられるそうめんなど「炭水化物」メインの食事になりがちです。不足しがちな栄養素を積極的にとり、夏バテを予防しましょう！

簡単で美味しいレシピを2つ紹介します。ぜひ自分好みにアレンジして作ってみてください(*^-^*)

冷しゃぶサラダ

- 豚ロース肉 (ビタミンB₁)
- お好みの野菜
- 豆腐 (タンパク質)
- キムチ
- ごま油



- お湯を沸かし、豚ロース肉をサッとゆでて火が通ったら氷水で冷やす
- 器に豆腐・野菜を盛り、その上に①を乗せて完成！お好みでごま油を上から回しかけてもOK！

まぐろの漬け丼

- マグロ (タンパク質)
- 卵黄 (タンパク質)
- ごはん
- ごま油
- きざみのり
- 大葉
- しょうゆ
- みりん
- 砂糖



- ①②の調味料を混ぜ合わせて1分程電子レンジで温める
- ごはんにごま油を回しかけ、器に盛る
- 上からマグロの切り身、大葉、刻みのり・卵黄を乗せて①をかける

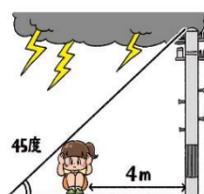
落雷にご注意を！ 木の下は絶対にダメ！

4月に奈良市の学校のグラウンドに落雷があり、生徒が搬送された事故からまもなく4か月。夏場は全国的にも雷のリスクが高まります。お昼ごろまでは快晴だったのに、急に雷雨になることも珍しくありません。夏の積乱雲は入道雲とも呼ばれますが、発達した積乱雲は、時に強雨、突風や落雷をもたらします。雷の音が聞こえたら、建物の中など安全な場所にすぐに避難しましょう。雷は電気の通しやすさとは無関係に地面からの突出物めがけて落ちる性質があります。

○避難に適した場所○

屋内・車・バス・電車・飛行機

何も無い場所であれば、両耳を抑えて足を閉じて出来るだけ低くしゃがみ込みましょう！（雷しゃがみ）電柱が近くにある場合は保護範囲内に入るのも効果的です。



×避難に不適な場所×

屋外・木の下・建物の軒下

傘や野球のバットや釣り竿など物を高く掲げることも危険です。傘はささずに避難をしましょう！

「今」つらい…「夏休み明け」「新学期」がつらい…そんなあなたへ

入学前はたくさん友達を作って、班活動も勉強も頑張って、そして第一志望の大学に合格して…とキラキラ輝く自分の姿を想像していたのに、「思っていたより大変」「みんな自分より賢くて何でもできるし…」「クラスに気の合う人がみつからない」「成績もイマイチ…」「受験勉強が憂鬱」そんな思いを抱えているひともいるのではないのでしょうか？

特に原因が思い当たらないけれど気分が落ち込んだり、不安になったり、泣けてきたりする人もいます。思春期の皆さんは自律神経がとても乱れやすい時期でもあります。朝起きるのがつらくなったり、体調がなかなか整わなかったり、人と話することも億劫になり、スマホの画面を開き、そしてSNSのキラキラを目の当たりにしてまた落ち込む…という悪循環になってしまっている人もいます。

夏休みを自分のペースで過ごしていた人は2学期を前にすると「学校に行きたくない」という思いに押しつぶされそうになるかもしれません。 **その気持ち、吐き出してみませんか？**

スクールカウンセラー来校日

9月 5日(金) 12日(金)
19日(金) 26日(金)

- *担当は辻京子 S^{スクールカウンセラー} C^{です}です。
- *日程が変更になる可能性があります。
- *1枠50分になります。
- *生徒・保護者どちらも利用可能です
- *面談の予約は担任または保健室まで♪

秘密は守ります！

先生や家族に知られたくない話
学校外の話でも大丈夫ですよ♪



保健室にも相談してくださいね

カウンセラーさんに相談する前に保健室に相談していただいても大丈夫です(*^-^*)

体調のことだけでなく、自分の性格のこと、友達関係、勉強のこと、なんでもOKです。

状況に応じて外部の専門機関に紹介することも可能です。

心身の健康に関する図書コーナーもあり
ます♪貸出可能◎



夏休み中のケガについて

夏休み中に班活動でケガをして受診している人は「スポーツ振興センター」の手続きをお忘れなく。遠征中や県外での試合等での受診も対象になります。市町村の公費負担医療制度（マル福等）を利用されていても申請可能です。詳しくは保健室までお問い合わせ下さい♪

新学期の準備はOK? 受診結果を提出して下さい

1学期末に配布した健康診断結果とともに「受診のおしらせ」を受け取った人は出来るだけ夏休み中に受診しましょう。受診した結果は2学期に入ってすぐ保健室まで提出して下さい。

