

ほけんだより



2月



膳所高校
保健室発行

1月下旬から【インフルエンザB】が猛威を振るい、本校でも複数のクラスで学級閉鎖することとなりました。2月4日は暦の上では【立春】ですが、まだまだ寒さが厳しい日が続いています。今年度もあと2ヶ月。心身の健康を第一に、「ほっと」一息つく時間を作ってくださいね。(感染症対策も!)

節分 豆を食べて健康に？！

節分の時期になると、「豆は歳の数だけ食べる」という習慣が受け継がれています。しかし、豆にどのような健康面での利点があるのか知らない人も多いのではないでしょうか。

豆は「魔を滅するニ魔滅（まめ）」という語呂合わせから縁起の良い食べ物とされ、また後に「歳の数だけ食べる」ことで、“年齢分の厄を祓う”という意味が込められています。また、“自分の年齢を受け入れ、その年も健康に過ごせますように”という願掛けの意味も含まれているそうです。豆まきに使用する大豆

は高たんぱく・低脂肪、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高く、悪玉コレステロール（LDL）を減らす働きや、食物繊維が豊富な食品ですので、腸内の環境を整える働きも期待されています。



保護者の方へ

スポーツ振興センター災害共済給付について

学校管理下でのケガが原因で医療機関を受診した際、全生徒が入学時に加入しているスポーツ振興センター災害共済給付の対象になります。市町村の高校生医療費助成制度（マル福）を利用されていて自己負担額が少ない場合でも申請可能です。詳細は右記二次元コードよりご確認下さい。(申請の時効はケガをした日から2年です！申請期日にご注意下さい。)



人生の先輩に聞いてみよう！



先生たちのストレス対処方法は？？



2年生 Y先生

う～～～ん。なんやろう…やっぱり買い物かな！(｀ー´)ノ
ストレスがたまたら●amazon や●天で本をポチポチしてますね。12月は買い物すぎて請求がたいへんなことになりました♪そしてまだ読めていません…。orz



保健室 I先生

庭いじりは結構好きですね！きれいなお花をみると心も晴れやかになります✿

あとはお買い物も…！文房具や雑貨、調理器具などの割引クーポンがあるとついつい買っちゃいます(*^-^*)



1年生 K先生

カフェでのんびり過ごすことが好きでよくいきます✿(^)/
あとは散歩かな～。

実家で飼っているネコも癒しです♪

～先生方、教えて下さいありがとうございました♪～



スクールカウンセラー来校日

2月 6日（金） 17日（火）

スクールカウンセラー

*担当は辻京子 S.C. 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！

*保護者の方も遠慮なくご活用ください♪♪

*面談の予約は担任または保健室まで✉

