



翔陽祭も終わり、寒さも厳しくなってきました。保健室でも先週から咳、喉の痛みなど呼吸器系の風邪と腹痛、気分不良などの胃腸系の風邪で来室する人が増えています。風邪などの感染症を予防するには、免疫力を高めることが大切です。日頃から、栄養バランスの良い食事、睡眠、手洗い、うがいに心がけ寒さや風邪に負けたいようにしたいですね。

インフルエンザによる欠席について

インフルエンザによる欠席は、学校保健安全法第19条に基づき、出席停止の扱いとなります。出席停止期間は、「発症した後5日を経過」し、かつ「解熱した後2日」となっています。（解熱した翌日から数える。）

インフルエンザの流行する時期でもありますので、発熱、喉の痛み、咳、関節痛等の症状がある場合は、早めに医療機関を受診するようお願いいたします。また、医療機関でインフルエンザと診断された場合は、必ず学校へ連絡してください。

また、治癒後登校する際には「治癒証明書」が必要となります。主治医に記入していただき、担任まで提出してください。（治癒証明書は学校HPよりダウンロードできます）

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK

保健委員会 ステージ発表

①生活習慣アンケート結果 ②校内環境美化

翔陽祭では、保健委員会が、生活習慣アンケート結果と校内環境美化についてステージ発表を行いました。

生活習慣アンケートでは、朝食を「時々食べない」「毎日食べない」と答えた人が全体で15～20%いました。また、睡眠時間は比較的確保できているのに、睡眠不足を感じている人が全体で約50%いることなどがわかりました。この原因として、寝る前にスマホを使用しブルーライトを浴びることで、質の良い睡眠が得られていないのではないかと推測できました。

みなさんも、自分の生活習慣を見つめ直し、できることから改善していきましょう。発表の中で紹介した保健委員会お勧めの簡単ヘルシー朝食メニューを紹介します。

しょうゆバターごはん・海の吸い物



しょうゆバターごはん

材料 ごはん、バター、しょうゆ、ツナ缶

作り方

- ①熱いごはんにはバター、しょうゆを加えて混ぜる。
- ②①にかつお節を加え混ぜ合わせる。
- ③器にちぎったレタスをのせ、ほぐしたツナをのせれば完成。

海の吸い物

材料 しらすぼし、はんぺん、もみりりょうゆ、みりん

作り方

- ①はんぺんを細かく切る。
- ②湯をわかし、しらすを入れ、調味料で味付けをする。①のはんぺんを加え、ひと煮し、はんぺんがふくらんだら火を止める。
- ③お椀にしらす干しを入れ②を注ぎ、もみりりょうゆを散らせば完成。

納豆トースト・レタスとポテチサラダ

納豆トースト



材料 食パン、納豆（たれ）、
じゃこ、きざみのり、
マヨネーズ、チーズ

作り方

- ①食パンにマヨネーズをぬる。
- ②納豆、たれ、じゃこを混ぜ、①にのせる。
- ③チーズをのせる。
- ④トースターで焼く。
- ⑤きざみのりをちらして完成。

レタスとポテチサラダ

材料 レタス、ポテトチップス
好みのドレッシング

作り方

- ①レタスをちぎって、ポテチを割りながらのせる。
- ②ドレッシングをかけて完成。

簡単なので是非作ってみてください

環境美化については、益田翔陽高校創立10周年記念にちなんで、「Show10!～環境美化に焦点、いきいき健康ライフは環境美化から～」というテーマで、スライドを作成しました。翔陽版笑点の大喜利を環境美化にちなんだお題で行い、翔陽高校のごみ分別について問題提起などもしながら発表しました。

生徒のみなさんの環境美化意識が高まり、翔陽高校がますますきれいになるといいですね。



スクールカウンセラー来校日

日時： 11月29日（火）13:00～17:00
12月12日（月）13:00～17:00

どんな相談でも気軽に相談してみてください。相談希望は保健室まで。

～SC財間先生より～

寒くなってきました。相談室にも暖房器具を出していただいたり、冬支度が進んでいます。心というのは不思議なもので、環境に大きな影響を受けます。日照時間の短い冬は、気分も沈みがちになります。背中が丸まっていませんか？意識的に背筋を伸ばして、気分をリフレッシュするよう努めてください。

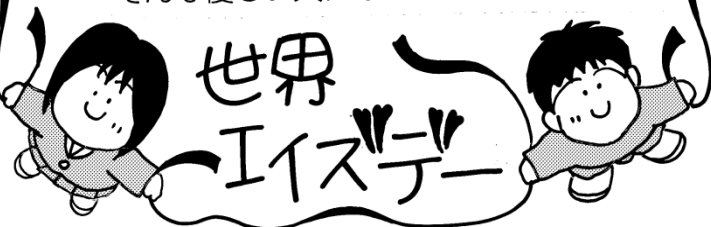


RED RIBBON 12月1日 I care... Do you?

英語のcareには、気にかける、関心を持つ、世話をするなどの意味があります。

エイズについて、自分自身やパートナー、そして、エイズに苦しむ世界中の人々に対してきちんとした心遣いができる…。

…そんな優しい人になりたいですね。



小さな♡幸せ探してみよう♡

♡心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず…。小さな幸せ探しがかくせになると、不思議とイヤなこと鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみてね。

購買でマスク販売しています

風邪の季節になり、保健室にマスクをもらいに来る人も増えています。保健室のマスクは、緊急用で、数に限りがあります。各自で準備をお願いします。

マスクを忘れた人のために、購買でマスクを販売してもらうことになりました。1枚10円で販売しています。ご利用ください。

