

南高 ほけんだより

保 健 委 員 会

発行 令和 6年 5月21日
(通算 第77号)
担当 生徒保健委員会

～私の健康法～

南高の先生方の健康法を保健委員がインタビューして皆さんにお知らせします。
第76回目は F 先生にお話をうかがいました。

Q1 グロ探一期生の印象はどうですか？

明るく活発的な子が多く、元気をもらっています。

Q2 長生きのために心がけている健康法は？

その日のうちに寝ること、体によさそうなサツマイモを食べています。おいしいです。
白米じゃなくて、五穀米を炊いて食べるようにしています。

Q3 好きな食べ物と嫌いな食べ物は？

好きな食べ物は天ぷらで、嫌いな食べ物はイタリア料理です。特にチーズが嫌いです。

Q4 休日の過ごし方は？

ひきこもったり本を読んだりしています。音楽もよく聞きます。

Q5 南高生に一言

体に気を付けて楽しんで勉強も頑張って♡

担当 3年3組 保健委員

5月12日は〇〇の日

5月は、憲法記念日、みどりの日、こどもの日などがありますが、5月12日はなんの日か知っていますか？そう、看護の日です。フローレンス・ナイチンゲールの誕生日が由来で、全国統一メインテーマは「看護の心をみんなの心に」ということなので、覚えて損はないかもしれませぬ★

ナイチンゲールといえば看護師の鏡！そこで知って楽しいナイチンゲールのいろいろを紹介したいと思います。

☆ナイチンゲールの5つの要素

①清浄な空気、②清浄な水、③効果的な排水、④清潔、⑤陽光

☆心に響く名言

「物事を始めるチャンスを、わたしは逃さない。たとえマスタードの種のように小さな始まりでも、芽を出し、根を張ることがいくらでもある。」

「恐れを抱いた心では、何と小さいことしかできないでしょう。」

「価値ある事業は、ささやかな、人知れぬ出発、地道な労苦、向上を目指す無言の、地道な苦闘といった風土のうちで、真に発展し、開花する。」

ナイチンゲールの言葉を胸に残りわずかな5月も頑張りましょう！

担当 3年1組 保健委員

暑さに負けない南校生

いつでもどこでもだれでも状況次第で熱中症にかかる危険性があります。熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。

・対策1…こまめな水分補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

・対策2…丈夫なからだ作り

炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1がないと体は疲れる一方です。ビタミンB1は豆腐や味噌といった大豆製品などに多く含まれているので、一緒に食べるようにしましょう。

また、免疫力を高めたり、ストレスへの抗体を作ってくれるビタミンCも夏場は特に積極的に摂っていくことをおすすめします！

・対策3…保冷・冷却グッズを身に着けよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるものまで、さまざまなグッズがあります。

首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます！

担当 3年1組 保健委員