



ほけんだより



令和3年7月27日
角田高校 保健室
第 4 号

夏期休業が始まります。どんなことを頑張りたいでしょうか。学校からの課題だけではなく、目標を設定しそれを達成できるような有意義な夏休みとなることを祈っています。

保健室からのお願い



- 保護者面談でも健康診断結果を配付しました。治療が必要な人は早めに治療を行ってください。
- 生徒保健委員会からも熱中症予防と手洗いについての保健だよりを配付予定です。各自しっかりと対策を取りましょう。
- ゲーム等により生活習慣の乱れが気になります。起床時間と就寝時間も毎日同じ時間としましょう。

休業中に学校に登校する際は・・

7 月に入り、宮城県の新型コロナウイルス感染症も増加傾向にあります。

休業中も、**毎日の検温を実施し、健康観察票に記入しましょう。**部活や講習などで**登校する際も健康観察票を持参しましょう。**

また、体調が悪い(頭痛がひどい・咳がでる・食欲がない・発熱しているなど)という時は、無理をせずに自宅にて休養してください。



こんな時は、学校へ連絡をお願いします！

- 自分が 濃厚接触者となったとき
- 自分が PCR 検査を受けることになったとき
- 自分の PCR 検査の結果がわかったとき
- 家族が 濃厚接触者となり PCR 検査を受けるとき
- 家族の PCR 検査の結果がわかったとき

角田高校→0224-63-3001

8月13日(金)～16日(月)の閉庁日(学校には誰もいません)
→070-5561-3557(甕藤教頭先生)

あやっ

量よりカロリーに注意を

おやつを食べるときに気をつけたいのは、量ではなくカロリーです。健康な食生活を送るには、おやつは1日に200キロカロリー以内が目安だそうです*。

200キロカロリーは、例えば、小さなアイスクリームならひとつ分、スナック菓子なら1袋の半分くらい。少し物足りない量かもしれませんね。

そこでおススメなのが果物と、ヨーグルトなどの乳製品です。カロリーがおさえられる上に、不足しがちな栄養も一緒にとることができますよ。ただし果物には糖分がたくさん含まれているものもあるので、食べすぎないように注意しましょう。

※農林水産省「子どもの食育 おやつの工夫」より

4月からの保健室を振り返って..

4月～7月を振り返ってみると、保健室の来室理由で一番多かったのは、**内科的症状では腹痛**でした。**外科的症状は擦り傷**でした。腹痛の主な原因は、食生活に起因するものが多かったような気がしました(朝からヨーグルトを食べてしまった、発酵食品を食べ過ぎてしまったなど)。

擦り傷は体育の授業中に発生したものが多かったです。怪我をして保健室に来室する際は、まず**怪我の箇所をきれいに洗い、自分で傷の状態を確認**してみましょう。