

7つのまちがいを探そう！

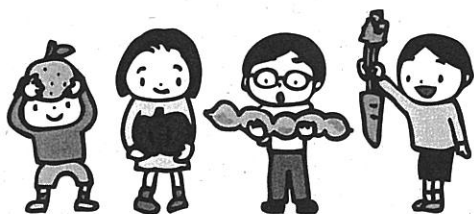


イラスト：タカハシ ダイスケ



イラスト：タカハシ ダイスケ

しっかりたべてさむさをのりきろう



「かぜかな?」と思ったら ...

- ゆっくり休む (早くねて、睡眠を十分に!)
- 体をあたたかくする (汗で温まった下着はとりかえて!)
- 栄養をとる (消化の良いあたたかいものを!)
- 水分をこまめにとる (脱水状態にならないよう注意!)

～2年2組 保健委員～

<保健室から>

・インフルエンザが流行する時季になりました。昨年からインフルエンザにかかった生徒は出ていませんが、今回はコロナ感染症とインフルエンザの流行がみられるかもと言われています。体調管理に気をつけるとともにマスクの着用、手洗い、手指の消毒、換気等に気をつけて行動しましょう。

・先月、相生市保健センターの管理栄養士の三木さんを招いて保健委員対象に食育講話がありました。高校生のライフスタイルから気をつけたい食生活についてや、考査時利用している生徒もいると思いますがエナジードリンクの成分や効果について、そしてカフェインの過剰摂取の危険性についての話などが聞けました。日本ではカフェイン摂取の上限が決められていないようで、自分できちんと飲み過ぎないように注意することが大切です。