

6月 ほけんだより

熊工定 保体部

いよいよ定通体育大会が近まりました。文化部の人も、今年は応援に行けますが、各会場での検温やマスク着用には、協力をお願いします。「応援も拍手で行う」などの感染対策をして、元気に観戦してください。

体の健康 「6月の健康診断スケジュール」



○生徒全員が受ける項目

項目	実施日	気をつけること
内科検診	7日(火) ※予備9日(木)	<ul style="list-style-type: none"> すべての健康診断後の、総合検診になります。 定通体育大会前の健康診断も兼ねていますので、これを受けないと当日参加ができません。休まないでね。

心の健康 「今月のカウンセラー」



心の窓を開こう

今月の来校日と予定・・・

6日(月) 1年生、全員面接の続きを予定(建築科)
20日(月) //
27日(月) 振り返りシートの結果による面談

※面談を希望する人は、優先的に入れますので連絡して下さいね。

食の健康 「私が作る料理」

定時制の生徒さんに、自分で作る料理について、インタビューしました。



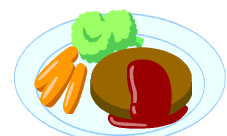
第2回は、3年生男子「T」くんです (Aは、インタビュアー荒川です。)

A「自分で作る料理はありますか？」 T「ハンバーグを作りますよ。」

A「ほお～どんな風に作りますか？」 T「牛肉と豚肉の合い挽きの挽肉を使いますが、安く済ませる時は、豚の挽肉だけだったり、量をかさ増しするときは豆腐を入れたりするといいですよ。お母さんがそうしていたのを覚えています。タマネギを炒めて冷やして、肉に混ぜて、牛乳やパン粉、塩こしょうを入れてよく混ぜて、1人分ずつ楕円形に丸めて、両面を焼きます。つまようじをさして、肉がつかなくなったら中まで焼けているので、最後にとろけるチーズをのせて、それが溶けたらできあがりです。チーズは中に入れて焼いても、美味しいですよ。」

A「なるほど～付け合わせは？」 T「ポテトサラダにこってます。男爵いもなどの新じゃがが崩れやすくおいしいです。ピーラーで皮をむいて、電子レンジで700Wで7分チンする。それをしっかりつぶして、マヨネーズを混ぜます。塩もみした輪切りのキュウリをしっかり絞ったのと千切りのハムを加えたらできあがりです。」

A「美味しそうですね～！皆さんもぜひ、自分で作ってみませんか？」



梅雨時の生活・・・

こんなことに気をつけて



①調節しやすい服装



暑かったり寒かったりするので、薄いジャケットを一枚持っておこう。

②体を清潔に

ムシムシして汗をかくのでタオルを忘れずに！

③食中毒に注意

食べる前に手をしっかり洗おう。守ろう！賞味期限、消費期限。冷蔵庫を過信しない。

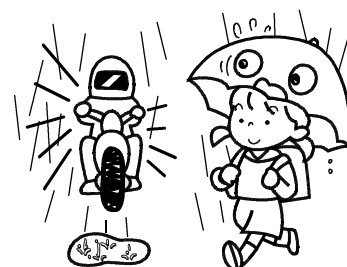
④雨の日は、怪我に注意

傘で周りが見えにくいよ。足下も滑りやすいから気をつけようね。

⑤晴れ間を活用しよう

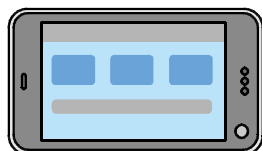


晴れたらラッキー窓を開けて換気しよう外に出て、お日様にあたろう



⑥規則正しい生活で、免疫アップ

毎日、汗ばむくらい体を動かして、きたるべき夏の暑さに備えよう。しっかり寝よう。(スマホは隣の部屋に。目覚ましは時計を使う。)一日三食。朝に一番たくさん食べて、夜は、給食で終わり！がベスト。



スマホやゲームに依存していませんか？
(脳は、なかなか休ませてもらえず、その情報量の多さに悲鳴をあげていると言われています。)



スマホ依存診断テスト | いくつ当てはまるでしょうか？

(予備軍：1～2個 中等度：3～5個 重症：5～6個)

- ・暇なとき、ふと気がつくときスマホを手に入れている。
- ・相手に電話がつながらなかつたり、メールの返事がすぐ返ってこないときイライラする。
- ・スマホが見つからないとき気分が不安定になる。
- ・メールやSNSをしている時間がどんどん増えていっている。
- ・今は、スマホを触っているのが一番の楽しみである。
- ・テスト前や資格試験前も、ついスマホに気が散り、触っている。

学校に来れているあなたは、まだ大丈夫。でも・・・
ゲームがしたくて「仕事に行きたくない」とか「学校に行きたくない」などと思い始めたら、「依存」という病気の始まりです。