

ほけんだより

12月

大阪府立寝屋川高等学校
定時制の課程
令和元年12月24日

今年も残すところあとわずか。目標は達成できましたか？
できた人もできなかった人も、新しい年の目標を今から考えておきましょう。

これから寒さもきびしくなります。感染症にはじゅうぶん注意をしてください。年末年始は楽しいイベントや集まりが多くなります。お酒やたばこの誘惑、事故等にはじゅうぶんに気をつけて1月7日（火）には元気な顔を見せてください。



かぜ、
しいたかも
と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもつている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



水分

脱水を起こさないよう、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



▲ 急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

免疫力を上げる野菜スープの作り方 ～かぜ予防・病気になったとき～

野菜から出るファイトケミカルやビタミン類はスープに溶け込んでいるので、生野菜よりも栄養価は高い。ビタミンCも壊れない。

【材料】

かぼちゃ100g、にんじん100g（皮つき）、キャベツ100g、たまねぎ100g 水1ℓ

各材料を適当な大きさにカットし、水1ℓで約20分間煮る。

ふきこぼれないように注意しながら、なべのふたは閉めておく。

味付けはお好みでどうぞ。（みそ、コンソメ、チキンスープの素など）ときたまごや鶏団子などを入れると栄養価はさらにアップします。

すりおろししょうがを入れるとからだがポカポカします。

食欲がない場合もスープなら飲みやすいですよ。

25年前の1月17日

阪神淡路大震災が
ありました。

災害時に備えて

～学校のロッカーに備蓄しておきましょう～

【帰宅できないときのために】

- 使い捨てカイロ（学校では用意していません）
体育館・教室は非常に寒いので冬季は必要です。
 - タオル、靴下、マスク、自分が必要と思う着替え
 - 飲料水1本、食物アレルギーのある人は、自分が食べられる非常食を1食分以上
 - 常備薬
 - 生理用品1日分
- など



これら以外にも自分が必要と思うものをコンパクトにまとめて、自分のロッカーに入れておくと少しは安心です。

自分の命は自分で守ることが基本です。

※災害規模にもよりますが、発災直後～4日間くらいは
公助は期待できないと思っておきましょう。

切り取り線

冬休み中の健康調査：〆切1月10日(金)

年 組 番 名前()

☆冬休み中に、けがや病気をした人はこの用紙に記入の上、担任までご提出ください。

| | いつごろですか？ | 診 断 名 | どれかに○をつける |
|-------|----------------|-------|------------------|
| けが | 月 日受傷 | | 完治・治療中 その他() |
| 病気 | 月 日から 月 日まで | | 完治・治療中 その他() |
| * 感染症 | 月 日から 月 日まで | | 完治・治療中 その他() |

*感染症とは、人への感染力が強く集団発生を防ぐために「出席停止」となる病気のことです。