

保健だより



【保健目標】
冬の健康管理をする
感染症の予防をする

2023年1月
小松市立高等学校
保健室

新しい年が始まりました。この時期、よく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉があります。何事もまず初めに計画を立てることが大事、という意味です。どんな一年にしたいですか？なにを目標にしますか？目標をもとに計画を立て、一步一步着実に進んでいきたいですね。勉強や部活動の目標を立てる人が多いと思いますが、「健康に過ごす」という目標も持ってほしいと思います。

本格的に寒さが増し、感染症が拡がり始めています。受験生にとってはとても大切な時期です。日々の体調管理をしっかりするとともに、感染対策も徹底していきましょう。

夢を叶えるたった1枚の紙

新しい1年が始まりました。大きな夢を描き、新たな一歩を踏み出す人もいるかもしれませんね。

こんな話を知っていますか？

富士山の高さは3,776mと日本一。
でも、これは紙を26回折りたたんだ高さと同じなのです！

ふもとから見上げる富士山は、とても大きく、山頂は雲に隠れて見えません。夢も、きっと富士山と同じ。「登りきれぬかな」と不安になることもあるでしょう。けれど、1枚の紙を折りたたむように、日々の小さな努力を積み重ねていけば、いつかあなたをはるか高い場所まで連れて行ってくれるはずです。その時が来るまで、諦めず、少しずつ積み重ねていきましょう。



よくあるこの現象…秘密に迫る…!

試験前ミステリー 「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」

試 験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれない…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができていなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート!

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。

疲れているときは、無理せず休んでくださいね。



受験生のみなさん、体調は万全ですか？本番で今までの努力をすべて発揮できるよう、体調を整えましょう。みなさんが「やり切った!」と思える受験になるよう、心から応援しています!

先生方のおでん自慢コーナー



寒い日が続いていますね。そんな寒い冬に食べたくなる、心も体も温まるものと言えば…「おでん」を思いつく人が多いのではないのでしょうか。みなさんのおうちでは、どんなおでんを食べていますか？石川県では「金沢おでん」が有名ですが、各家庭によってネタも味付けも異なるのがおでんの魅力です。その魅力を深堀するため、先生方のおでん自慢(変わったネタ、味付け、好きなお店等)を聞いてみました。

★おでんはやっぱりゆず味噌が一番ですね。具はたまご、大根、牛すじ、こんにゃく、中にごぼうが入っているやつ。The Standard.

(ゆず味噌をたっぷりつけま SHOW TIME 先生)



★我が家のおでんはとにかく具材が大きいです。味がしみ込んだ3日目に食べるのが吉。



(あるくこ先生)

★おでん自慢はとくにありませんがコロナ禍前は金沢に食べに行ったりしていました。金沢おでん、美味しいですね。



参照 金沢旅物語

(カニ面食べたい!!先生)

★「えびすや」というお店に若い頃お世話になりました。おでん屋なのに刺身がうまうま、食べて飲んでも3000円以上払ったことがない。

★最近のお気に入りには「静岡の本わさび」からの「しょうが」「食べるラー油」「からし」の味変です。

(はしるこ先生)



～おでんの健康効果～

- ◎食物繊維が豊富で腸内環境を整える【こんにゃく、昆布、大根など】
- ◎タンパク質が多く含まれ、筋肉や免疫物質のもととなる【たまご、厚揚げ、がんもどきなど】
- ◎消化に良く、便秘解消や脂肪燃焼しやすくなる【はんぺん、つみれなど】



体が冷えると、免疫力も落ちます。温かいものを食べたり、インナーなど衣類の工夫をして冷えを防止しましょう。また、冬休みで乱れた生活習慣を見直し、規則正しい生活に戻せるよう意識しましょう!

