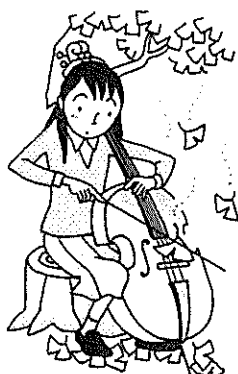


平成 21 年 10 月 2 日 精華西中学校保健室



朝晩涼しくなりました。季節はすっかり秋ですね。気温の変化が大きいので、体調をくずしていませんか？風邪症状で欠席する人が増えています。体調管理に気をつけましょう。

今年度も折り返し地点をすぎ、文化発表会の取り組みも本格的に始まります。

実りの秋。皆さんのがんばりが実を結び、それぞれのすばらしい発表ができるといいですね。

健康相談を実施します

10月13日(火)・14日(水)に三者面談と平行して健康相談を実施します。

からだのこと、心のこと、性のことなどで心配なこと、聞いてほしいことがある人は保健室を開放しますので、話をしに来てください。

裏面の申し込み用紙で申し込みをした人の予約を優先します。予約をしていない人でも、話しをすることはできます。(予約している人があれば、少し待ってもらふことになるかもしれません。)

申込用紙は、保健室または、担任の先生まで提出してください。自分(生徒)だけでも、おうちの方(保護者)と一緒に、おうちの方(保護者)だけでも大丈夫です。申し込みをした人には、来てもらう日時を後日お知らせします。

○ 目の働きを助ける

○ ビタミンA

○ 皮膚や粘膜の健康を保つのに、重要なビタミンです。特に、目の健康に欠かせないので「目のビタミン」ともいわれます。

○ 不足すると、粘膜が乾燥しやすくなり、かぜをひきやすい、肌荒れ、疲れ目などの症状が現れます。反対にとり過ぎると、肝臓に障害を起こすので、注意が必要です。



栄養ひとくちメモ

ビタミンAを多く含む食品



緑黄色野菜、うなぎ
鶏レバー、卵

1日の推奨量(15~17歳)

男性 700 μ g / 女性 600 μ g

10月の保健行事

- 6日（火）駅伝前心臓検診（対象者のみ）
- 6日（火）尿検査①
- 7日（水）尿検査②
- 8日（木）尿検査③
- 19日（月）発育測定
- 27日（火）尿検査（二次）
- 28日（水）尿検査（二次）

これからが本番!!

新旧インフルエンザ対策

③ 毎朝、健康チェックを → 家族みんなでチェック

- | | |
|----------------------------------|--|
| ☐ 急に熱が出た | ☐ 寒気がする |
| ☐ からだがだるい | ☐ のどが痛い |
| ☐ 関節が痛い | ☐ 頭が痛い |
| ☐ おなかが痛い | ☐ せき、くしゃみ、鼻水が出る |



き り と り

健康相談申し込み

年	組	氏名
第一希望	月	日 時 分～
第二希望	月	日 時 分～
備考・・・希望等あれば記入 例）三者面談が14日なので14日にしてください。等		

締め切り 10月7日（水） 保健室または担任の先生まで

注）こちらで記入します

月	日（ ）	
時	分～	
保健室でお待ちしています。気をつけて登校してくださいね。		