

保健だより

大安寺中学校
保健室
R3.12月号



気温の低い日が多くなってきました。布団から出るのもつらい季節になってきましたね…。「今日も1日頑張るぞー!」という気持ちで、布団の中でストレッチをすると体が温まりますよ♪♪
ぜひ、やってみましょう!

ポケットに手をいれられている…

こんな人いませんか…?

ポケットに手を入れて歩いている人を登下校中や廊下でよく見かけます。とっさの時に、手が出せないと大ケガにつながるおそれがあります。登下校中は、手袋をつけるなど防寒対策をしましょう。
小学生のお手本となるように、中学生のみなさん気をつけましょうね。
小学生の子は、あなたたちをしっかりと見ていますよ…!



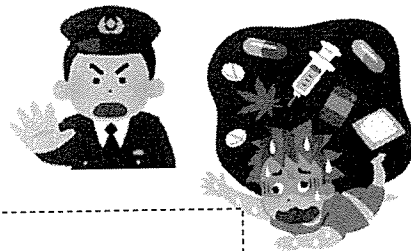
薬物乱用防止教室があります

日時：12月15日(水) 10:40~

講師：福井南警察署 五十嵐さん・学校薬剤師 八木さん

内容：違法薬物の怖さ

処方してもらう薬の正しい飲み方などについて

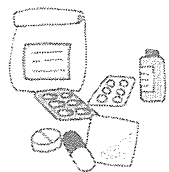


薬物乱用とは…

法律で禁止されている薬物を使用することや医療目的ではない薬物(シンナーなど)を不正に使用すること。また、医薬品に関して、本来の用法や用量を守らずに使用すること。



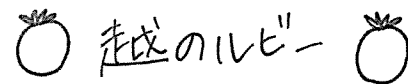
他人事と思わず、しっかりお話をお聞きして正しい知識を身につけましょう。



福井の食べ物紹介



大麦は食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれます。



越のルビーは今年から30年ほど前に福井県立短期大学(現在の福井県立大学)が開発されたものです。甘みがあり、ビタミンC、カルシウムは一般の大玉トマトの2~3倍あります。



汁物とおかずを2種類組み合わせると和食の基本の形です。この基本形を使うと栄養バランスの良い食事になります。

平成25年12月に『和食』は「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。

『和食』を食べて健康な体を作りましょう。

