

# 保健かわら版

東京都立世田谷総合高等学校保健室

令和3年7月14日 No.1

いよいよ来週から夏休みに入ります。昨年の夏とは異なり、緊急事態宣言下での休みになります。健康管理は万全にして自粛しながら楽しく過ごして下さい。

夏休み中の体調不良は生活習慣の乱れからくることが多いです。冷たいものばかりを摂らず、栄養バランスのよい食事を摂る、お風呂で湯船につかって身体をあたためる、早く寝て早く起きるなど、休み中も規則正しい生活を送り、生活リズムを崩さないようにしましょう。

9月1日に元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。



## 令和3年度定期健康診断結果の返却について



4月から実施した健康診断が終了しました。健康診断の際に記録用紙として持って回った用紙を返却しますので、保護者の方と今年度の結果を確認して下さい。診断名がついている場合は、かかりつけ医を受診して下さい。心配なこと等ありましたら、保健室までご連絡下さい。

## スクールカウンセラー 来校予定について

本校スクールカウンセラーは、廣瀬信慶（ひろせのぶよし）先生です。現時点での勤務日は、以下の予定です。カウンセリングの予約については、前日までに保健室へ来室、または当日の予約は廣瀬先生へ直接予約して下さい。保護者の方が予約される場合は、学校へお電話の上、保健室または廣瀬先生へつないでもらい、ご予約下さい。（03-3700-4771）

7月	1、8、15	12月	2、9、16、23
9月	2、9、30	1月	13、20、
10月	7、14、21、28	2月	3、10、17
11月	4、11、18、25	3月	3、10

## 今年度の保健部メンバーの紹介

今年度、皆さんの健康や環境整備を支えていくメンバーです。何かありましたら、声をかけて下さい。

### 今年度の保健部

理科	吉岡真由美
英語科	渋谷美保子
英語科	大久保八千代
社会科	町田 紳
養護教諭	仲松知子

### 今年度お世話になる学校医さん・薬剤師さん

内科	木内麻里先生
眼科	羽飼 眞先生
耳鼻科	大塚三和子先生
歯科	斎藤正之先生
薬剤師	富樫彩由美先生





# 食育コラム 7月

天気が不安定なこの時期…『からだか、だる重〜』と感じているあなたへ  
疲れやすい、だるい、集中力低下などの症状の原因は・・・

①朝食を抜く、主食・主菜・副菜が揃わない食事が多い

⇒基礎代謝や身体活動に必要なエネルギーが不足

②ビタミンやミネラル不足、貧血

⇒エネルギー源は摂っているが、エネルギーとして全身に供給されていない等が考えられます。

そこで、オススメの対策は・・・

①3食しっかり食べましょう。

②野菜や海藻類、果物類を意識して食べましょう。

②ビタミンB1やクエン酸を積極的に摂りましょう。

⇒筋肉中にたまった乳酸(疲労の原因になる)を分解する働きがあります

□主食を精白米から玄米に替える、主菜は豚肉やレバー、うなぎ、卵の使用がオススメ。

にんにく・にら・玉ねぎなどと一緒に調理すると、ビタミンB1の吸収力がup!

□レモンやグレープフルーツ、梅干しなどの酸っぱいものを食べましょう。

夏休みまであと少し!!  
がんばろう★



## あれ？ 苦しいなと思ったときは…



長い休みに入り、たくさんの自由時間がありますね。1 学期の成績を振り返ったり、自分の進路について考えたり、いつも以上に SNS に触れる時間が出来たり、家庭で家族と過ごす時間が増えたり…と、いつもとは違う時間が生じます。それによって、落ち込んだり、気が滅入ったり、憂鬱になったりと、マイナス思考が発生することもあると思います。また、夏休みが終わる頃には、「明日から学校に行くのはいやだな…」といったネガティブな考えが浮かぶこともあるかもしれません。

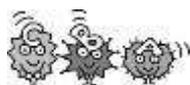
そんな時は、ひとりで悩んだり抱え込まず、身近な大人や世田総の先生方、もしくは外部の相談機関に相談してみてください。他の人の新しい考えや発想に触れることで気持ちが晴れることがあります。世田総の先生方は皆さんの発してくれた「サイン」を受けとめて、一緒に考えます。

何かあったら、まずは下記に電話や LINE で相談してみましょう。

世田総代表電話 03-3700-4771

東京都教育相談センター 0120-53-8288 (24時間受付 無料)

SNS 教育相談 LINE の「公式アカウント」から「相談ホットLINE@東京」で検索して登録



## 毎日の健康観察 忘れずに…



夏休み中も健康観察票を配布します。(9 月分までのものになるので、絶対紛失しないように！)

毎朝起床したら、検温して、健康観察票に記入することを忘れないで下さい。万が一の際に必要な情報になります。また、夏休み中も登校する際は必ず持参し、担任の先生や顧問の先生に健康観察票をチェックしてもらってから校舎内へ入ってください。

手洗い、換気、外出時はマスクの着用、必要時はアルコールでの手指消毒を忘れずに行いましょう。また不要不急の外出はしない、カラオケや大勢での会食は絶対しないこと。みなさんの今の行動が、数週間後につながることを忘れないで下さい。

## 充実した夏休みを過ごして下さい

