

ほげんだ*り

1月号

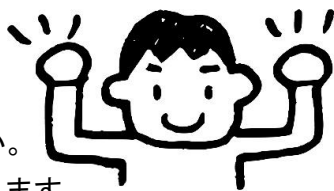
大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
昼間部 保健室

あけましておめでとうございます



年末年始はどのように過ごされましたか？今年度も試験のみとなりました。
春から頑張ってきた締めくくりとして、今回の試験を無事に乗り越えてほしいですね。
試験を終え、落ち着いた頃には新年や来年度のやりたいことを決めてみてはどうでしょうか。
2017 年も皆さんが健康かつ、望む方向に進んでいけることを願っています。

体を温めて代謝を UP!!



寒くなると家にこもりがちになる方も多いのではないのでしょうか。
活動量が減ると太りやすくなりますし、骨や筋力の低下も起こります。
寒さに負けない体を作っていきましょう！

代謝 UP の方法

①筋肉をつける。

筋肉の中でもエネルギー消費量が多い部分の筋肉をつけることがより効率的です。
体の中で最も消費するのは「太もも」です。その次に胸、そして背中となります。
激しい運動が必要なわけではなく、太ももを意識して歩く、
背筋をピンと伸ばして歩くなど日頃から簡単にできることも多くあります。
一度意識して過ごしてみてください。

②血流をよくする。

湯船に 10 分程度つかることやマッサージをすることがおすすめです。
また、食生活の中でも血液をサラサラにする食材を摂ることも大切です。
青魚(サンマ、アジ、サバ、マグロなど)・大豆製品・
食物繊維(海藻・きのこ・こんにゃくなど)を積極的に摂りましょう。

③体温を上げる

体温が 1℃上がると基礎代謝は 13%~15%上がると言われています。
体を冷やさないように肌着やカイロなどの外側からの工夫の他、
生姜やにんにく、コーヒーや紅茶のカフェインを摂ることも効果的です。

スクーリング 1月



通信番号 _____ 組 _____

名前 _____

第 3 範囲 定期試験時間割表

	1 限 14:00~14:50	2 限 15:10~16:00	3 限 16:20~17:10
1 月 11 日 (水)	世界史 B 服飾文化	C 英 I 英語 I 入門 韓国・朝鮮語入門 中国語入門 簿記 地学基礎 数学活用	家庭基礎 情報技術基礎 化学基礎
1 月 13 日 (金)	科学と人間生活 子どもの発達と保育 中国語文化理解 韓国・朝鮮語文化理解	国語総合 古典 B ビジネス基礎	物理基礎 韓国・朝鮮語初級会話 中国語初級会話 C 英 II フードデザイン 情報処理 生物 社会入門
1 月 16 日 (月)	家庭総合 生物基礎 韓国・朝鮮語応用 中国語応用	社会と情報 国語演習 倫理購読	

【受験上の注意】

- ① 必ず生徒証を持参してください。
- ② 不正行為はしないでください。
試験中は必ず携帯電話の電源を切ってください。
- ③ 受験する教室は、スクーリングボードで確認してください。
- ④ 試験開始 5 分前には着席してください。
試験開始から 20 分経過後は入室できません。
- ⑤ 試験開始から 30 分経過後は途中退室できます。
- ⑥ 解答用紙は持ち帰らず、試験監督の指示に従って提出してください。

※その他、試験については試験監督の先生の指示に従ってください。

メッセージ

