

保健だより 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

今年度のスクーリングも終わり、残すところ3範囲の試験のみとなりましたね。なかには就職活動中の人や受験を控えている人もいるかもしれません。3範囲の試験も、その他の大切なことも全て皆さんが全力を尽くすことができますように・・・！心から応援しています☆

まだまだこれから寒くなってきますが、体調を崩さないように感染症等にも注意して過ごしてくださいね。



冷えについて

冷えは1年を通して起こる症状です。(夏は冷房等)
冷え症とは「普通の人では寒さを感じないような温度の中でも手足や下半身などの体の一部、または全身が冷えて辛いと感じること」を指します。圧倒的に女性の方が多い症状です。

人間は食事に取り入れたエネルギーをもとに熱をつくったり、運動をすることで熱を作り出したりします。
ダイエット等で無理な食事制限をすることやストレス等で自律神経が乱れると冷えに繋がることも…。

冬の服装のポイント



- 屋内外や暖房のきき具合で調節できる服装。
- 熱が奪われてしまうので汗をかかない工夫を！
- 下半身を冷やさないように長いズボンやタイツ等で温かく♪

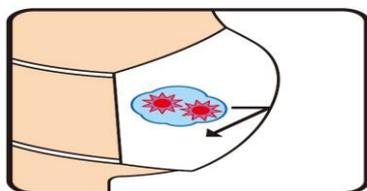
冷えない身体をつくるために大切なこと



- 運動** … ジョギング等の有酸素運動やスクワット、足をマッサージする
- 食事** … 朝食に温かいたんぱく質をとる(ゆで卵・お味噌汁・ホットミルク等)料理に生姜をいれる
- リラックス** … 38~40度の湯船に10分つかる
(熱い温度は体が緊張してしまうため、冷え対策には逆効果)



感染症が流行しやすい季節 …



マスクは喉の潤いを保つ効果があるため、細菌やウイルスが好む環境を作りにくくする効果があります。また、マスクをすることで風邪等を他の人に移さないことが大切です。



3 範囲テスト時間割



1月

通信番号

名前

	1 限目(14:00～14:50)	2 限目(15:10～16:00)	3 限目(16:20～17:00)
1/10(水)	家庭総合 生物基礎	世界史 B 社会と情報	物理基礎 韓国・朝鮮語初級会話 中国語初級会話 コミュニケーション英語 II フードデザイン 情報処理 生物
1/12(金)	科学と人間生活 韓国・朝鮮語文化理解 中国語文化理解 子どもの発達と保育	国語総合 古典B ビジネス基礎	国語演習 家庭基礎 情報技術基礎
1/15(月)	コミュニケーション英語 I 英語 I 入門 韓国・朝鮮語入門 中国語入門 簿記 地学基礎	社会入門 化学基礎 服飾文化	

受験する科目に印をつけておきましょう

今年度最後の試験頑張ってくださいね(・o・)☆

＜ 受験上の注意 ＞

- ① 生徒証を必ず持参してください。
 - ② 不正行為は絶対にしないでください。試験中に携帯電話・スマートフォン等、通信機器の電源は必ず切ってください。
 - ③ 試験教室はスクーリングボードで確認してください。クラス指定がある場合はその教室で試験を受けてください。
 - ④ 試験開始 5 分前には受験教室で着席してください。やむを得ない場合の遅刻は 20 分まで認められますが、それ以上遅刻すると入室できません。また開始 30 分以内は退室できません。
 - ⑤ 答案(解答)用紙は絶対に持ち帰らないでください。問題用紙については、特に指示がなければ持ち帰ってもかまいません。
- * その他、試験については監督の先生の指示に従ってください。

メモ