

ほけんだより 2月

佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和8年2月

今年度も残すところわずかとなってきました。この1年間や今までの学校生活を振り返って、できたこと・できなかったこと、それぞれあるでしょう。でも、毎日がんばった中で一人ひとりが心身ともに確実に成長しています。誰かと比べたり、焦ったりする必要はありません。自分のペースでステップを一步ずつ昇ってほしいと思います。悔いのないように今の生活を楽しんでいきましょう！

～食育講話～

1月26日（月）

学校栄養士：田中 祐子先生



毎日のおいしい給食の献立を考えてくださっている学校栄養士の田中先生より、「食べることは、生きることだ」という演題で食育講話をしていただきました。生きていくために食事は欠かせません。健康的でない生活習慣が引き起こす生活習慣病、食べ物の様々な働きについて、自分の生活習慣や実際に食べた給食を振り返りながら一緒に楽しく学ぶことができましたね。みなさんには今日の学びを毎日の食事にぜひ役立ててほしいと思います。

【生徒のステキな感想を一部ご紹介】



◎休みの日になると友達と外食に行きがちなので、外食するのを少しずつ減らしたりなど、食生活を改善したいと思いました。

◎自分たちが食べる前に色々な人が頑張っていて、その人達のおかげで自分たちが食べ物を食べられていることに感謝して食べる。食べる前にはしっかりいただきますと言って感謝をしようと思った。

◎食事を作ってくれている人に感謝して、食べ物1つひとつに皆の思いがこもっているということ意識して、もっと感謝していきたいと思います。いろんな人の力で自分たちは生きることができている。食に感謝して生きていきます。

◎世界のなかでは食べれない人もいますので、食べ物を残さない、捨てない。食べ物で遊ばない。

◎これから食べ物に感謝をして給食やご飯を食べようと思った。食べ物は今度から残したりしないで生活していこうと思った。

◎自分は家でも料理を作ることがありますが、栄養のことについて考えると肉系の料理を多く作っていることに気づきました。野菜や魚といった食材も使い、常日頃から料理の大変さを感じながら食材にも感謝を忘れず、食べていこうと思います。



「2(に)5(こ)」で「ニコニコ」と読む語呂合わせから生まれました。笑顔には、心を落ち着かせたり、周りの人を明るい気持ちにしたりする“力”があります。また、笑うことで脳内に「幸せホルモン」と呼ばれる物質が分泌され、ストレスが和らぐと言われています。つらいときも、少し口角を上げるだけで気分が軽くなることもあります。今日は意識して笑顔であいさつをしてみましょう！^^



食物アレルギーや花粉症、ぜんそく、アトピー性皮膚炎など、アレルギーは身近な健康問題のひとつです。

自分や周りの人の体質を知り、無理をせず、必要な対処や配慮を大切にしましょう。

アレルギーは正しい知識と早めの対応で、症状を軽減できる場合もあります。症状が気になるときは、我慢せずに早めに相談、病院を受診してくださいね。

花粉症対策を始めよう



かゆくても目をこすらないで!



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまいう人、ちょっと待って!

目をこするとどうなる?

- *目が傷ついて、ばい菌が入りやすくなる
- *かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

目がかゆいとき、どうすればいい?

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



つらい...しもやけ対策方法は?



防寒具を身につける

体を冷えから守り、血液の流れを保てます。

濡れたままにしない

湿った手袋や靴下は取り替えましょう。

湯船にしっかりと浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。

きゅうくつな靴は履かない

足の血行が悪くならない靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。