

4月のほけんだより

茨城県立日立工業高等学校定時制

新しい学年がスタートしました。新しい生活に慣れるには、まず、生活のリズムを整えることです。あせらず、自分のペースをみつけましょう。皆さんが1年間、健康な毎日をおくれますように。

続けてがんばろう



～教室消毒作業のお願い～

登校後の教室入室時、自分が使用する机・イスの消毒を行ってください。昨年同様、容器に入ったアルコール脱脂綿を使用し、消毒を行ってください。みなさんが使用する教室は、全日制の生徒も使用します。よろしくお願いします。

健康診断の目的は…?



- その❀ 自分の成長や健康状態を知る
- その❀ 病気の疑いがないかを調べる
- その❀ 自分の体や健康に関心をもつ

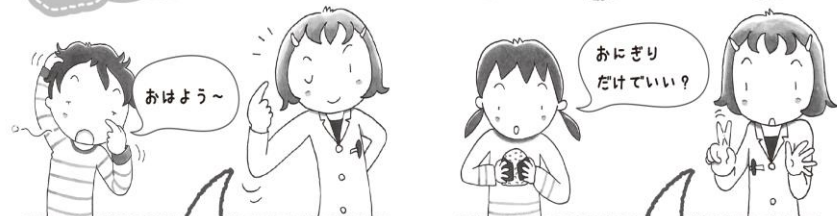
健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう!

健康診断予定日

体位測定日	4月26日(火)
内科検診	5月17日(火)
歯科検診	6月9日(木)
尿検査	未定

自分の健康状態を知る大切な行事です。必ず受けてください

朝ごはん どうして大切? 何を食べる?



朝起きて、ほーっとしているのは、脳も同じ。脳が欲しいものは?

- A ブドウ糖
- B リンゴ糖
- C ミカン糖



答えは、Aのブドウ糖。ブドウ糖は、脳や体のエネルギー源です。寝ている間も働いている脳や体に、朝ごはんではブドウ糖を補給しましょう。

ブドウ糖… ごはん、パン、うどんなどの「炭水化物」に多く含まれているよ

いえいえ、ほかにもとってほしい栄養があります。名前、知っているかな?

- ① た□□□質
- ② ビ□□□・ミ□□□
- ③ 脂質



①は健康な体をつくるもとになる「たんぱく質」、②は体の調子を整えてくれる「ビタミン・ミネラル」です。

③の「脂質」も、元気に活動する力になりますよ。

たんぱく質 …… 肉類、大豆製品、たまご、チーズ
 ビタミン・ミネラル …… 野菜、くだもの など
 脂質 …… 青魚、ナッツ など

ごはんなら豆腐や野菜を入れたみそ汁、パンならチーズとバナナをプラスするなど
 バランスのいい朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

スクールカウンセラーが来校します!!

「相談力」も大切な力です。悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤしたり、学校のこと、友達、家族のこと、将来のこと。気軽に相談してみませんか?



カウンセラー来校予定日	
第1回	4月25日(月)
第2回	5月9日(月)
第3回	5月23日(月)
第4回	6月6日(月)
第5回	6月27日(月)
第6回	7月11日(月)
第7回	9月12日(月)
第8回	10月24日(月)
第9回	11月21日(月)
第10回	12月5日(月)
第11回	12月12日(月)
第12回	1月23日(月)
第13回	2月6日(月)
第14回	2月20日(月)

“嫌なこと”ほど忘れられない

のはどうして?

なんであんな嫌な言い方をするんだろう!

あんな失敗をするなんて恥ずかしい…



嫌なことほど、なかなか忘れられなかったりませんか?

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗ないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう!」と前向きに捉えられるようになるといいですね。

