

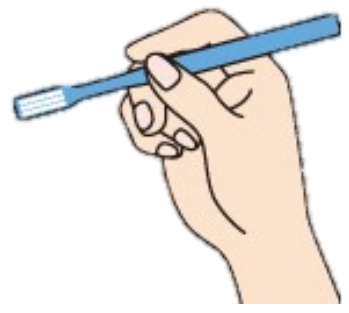
ほけん だより

令和3年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

暑いですが...。今年もマスクがうっとうしい季節がやってきました。COOL仕様のものなど種類もたくさんありますが、用途に合わせて使い分けられるといいですね。

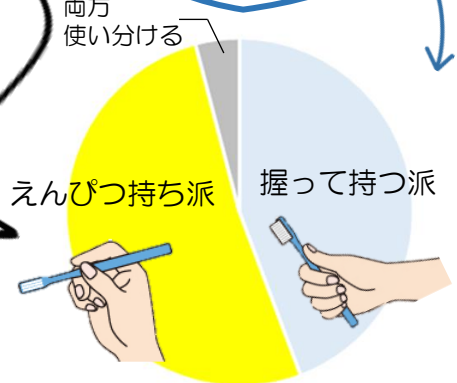


せっかくやるなら 歯みがきは効率よく



軽い力で磨きやすい「えんぴつ持ち」がおすすめ。
ブラシが潰れるほど強く磨くと、かえって汚れが落ちません。

みんなは
どんなふうに
歯ブラシを
持ってる？



歯ブラシは1ヶ月で交換！

むし歯や歯肉の炎症があるとされた人は、早く歯医者さんへ！
受診報告書提出期限は2学期始業式です。

暴力の加害者、被害者、傍観者にならないために
知っていてほしいこと。



いのち 生命のあんぜん

～ 身近にある性暴力 デートDV ～

身体的暴力

- ▼なぐる
- ▼蹴る など

精神的暴力

- ▼暴言や無視
- ▼行動の制限や監視 など

性的暴力

- ▼同意のない性的行為
- ▼避妊に協力しない など

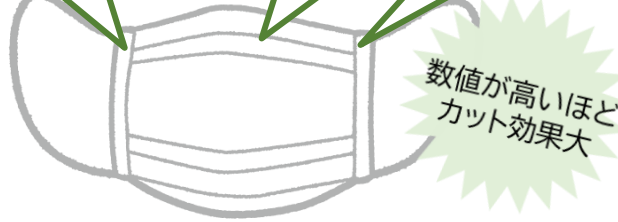
経済的暴力

- ▼おごらせる
- ▼お金を返さない など

男性でも女性でも被害者になりえます。
嫌なことは「いや」と言える関係が素敵。

新型コロナウイルス対策 不織布マスクの箱の ナゾ表示

PFE...? 約0.1μm粒子 カット率 インフル コロナなど	VFE...? 約0.1~5μm 粒子カット率 ウイルス 飛沫 など	BFE...? 約0.3μm粒子 カット率 花粉 細菌 など
---	---	---



コロナ対策としては、PFE数値の高いものがおすすめ。

2RA保健委員(阿部・星川)



○ 栄養バランスのいい食事が強い体をつくる！
食べることもトレーニングの1つだ！ by 上原浩治 選手

筋肉が一番欲しがる栄養素。タンパク質

筋肉は80%がタンパク質。おし、食べ物で補給が他ありません。

タンパク質を摂る → 回復 → 強化
摂らない → 回復できない → 衰える

<不足すると>
衰える。つかれやすく貧血気味になる。

即効性があり備蓄できるエネルギーの源。糖質

肝臓や筋肉に貯えられ、タンパク質などの無酸素運動や激しい運動の大きなエネルギー源となる。

貯蔵量が少なければ、それだけスタミナが長もち！

<不足すると>
集中力がなくなる。多くにつかれてしまう。

★レシピ～豚ヒレ肉しょうが焼き～

- ① ヒレ肉150gを切る。
- ② ヒレ肉とスライス玉ねぎを炒める。
- ③ おろししょうが、酒、しょうゆ、みりんを入れる。

タンパク質がとれる!!

★レシピ～アボカドサーモン茶漬けの作り方～

- ① ごはん100g・アボカド1/4個、サーモン70gを入れる。
- ② 味つけはお茶漬けの素で。
- ③ お湯を注ぐ。

糖質がとれる!!

○ 筋肉をつけたいあなた！まずは毎日の食事を見直してみませんか？

2RB保健委員(大林・渡辺)

忘れるな!!食中毒の存在を!

梅雨に入り雨が多くなりました。この時期は食中毒が増えています

<食中毒菌の増殖条件> <予防の三原則>

水分 (食器上の水分)	長時間うつりやすい	○ 付けない	→ 手を洗う
温度 (30°~40°)		○ 増やさない	→ 低温で食料を保存
栄養 (残りかす)		○ やつける	→ 加熱して、菌を処理

我々高校生の大事な大事な弁当にも、食中毒が発生するリスクがあります。
その対策は...

- ご飯を炊く時に、お酢を交ぜる。
- ご飯の上に梅干しをのせる。
- 水分を吸収するごまなどを入れる。
- 使い捨てカップを使う。
- 冷ましてから食材を詰める。
- 容器はしっかりと洗う。
- 火をしっかりと通す。

お弁当の管理に
気を付けよう