

ほけんだより

令和4年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

年賀状を買いました。もうそんな季節ですよ。わお。面倒だと思いつつ、なんだかんだ、作るのも、もらうのも楽しい年賀状。SNSで新年の挨拶をする人も多いですね。みなさんは年賀状作りますか？



1TC保健委員(土井・水野)



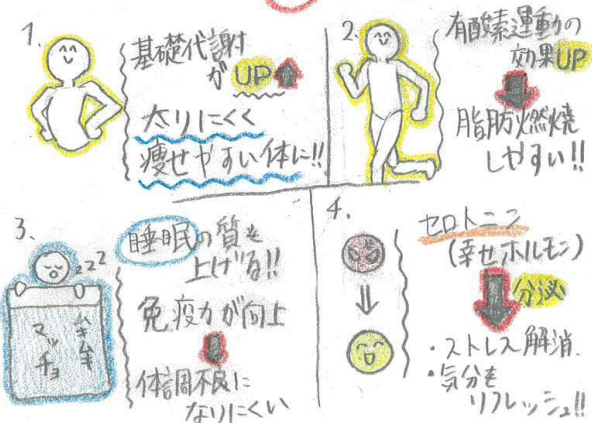
筋肉を育てるとこんなメリットがあるよ!!

筋肉をよくするための食事

- 1 たんぱく質の多い食品を毎日とる。
- 2 筋肉を修復し、強く太くするためにはトレーニング後早めにたんぱく質をとる。
- 3 筋肉を骨に付着させる腱や筋肉を支える骨を強化するには、コラーゲン、カルシウム、ビタミンDが大切。
- 4 糖質は大事なエネルギー源なので、筋肉がやせないようにするためにも適量とる。

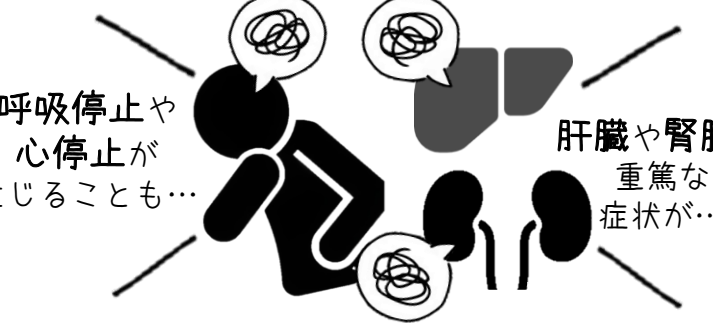


感想
自分は何も意識せずに、好きなものを食べていたけれど、筋肉は立つ歩くなどの日常生活のあらゆる動作をするために欠かせない役割をしているので少し食事をするときに意識して、こう思いました。



せき止め 抗アレルギー薬
かぜ薬

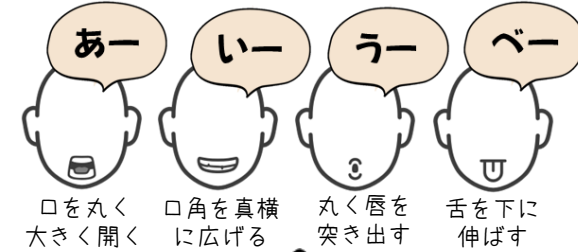
用法・用量を守って使用を多量摂取は命の危険も



STOP ぽかん口の呼吸

口呼吸は、かぜや睡眠障害、口臭、口腔疾患、集中力低下など、様々な状態の隠れた原因になることも。

“あいうべ体操”で口呼吸予防



服薬したい気持ちを抑えられない、服薬のコントロールが難しいという場合は、あなたの信頼できる大人に相談してくださいね

1文字1秒、1日30回やってみよう
これであなたも、病気知らず...かも!?

1TD保健委員(金田・榊原)

冬はのどが乾燥するんじや!!

Q どうしてのどが乾燥するの?
A この時期は湿度が低く呼吸から得られる水分が減ってのどがカラカラになってしまうんだ!! また、のどの湯気を感じづらくなって知らず知らずうちに水分不足になってしまうんだ! 他にも長時間しゃべったり、カラオケでたくさん歌うとのどがカラカラになるんだ!

Q どうしたらのどを保湿出来るの?
A 入浴時間を長めにとったりこまめに水分補給することで保湿することが出来るぞ!! 他にもマスク、のど飴でも保湿出来るぞ!!

Q のどがうるおうとどんないいことがあるの?
A のどがうるおうとワシオキに粘膜がうるおって、ウイルスがつかなくなると炎症が起りにくくなって体を守る力が高くなるんだ!! 他にも虫歯になりにくくなるんだ!!



のどの乾燥についておぼろげのどを潤わせることでいいこと沢山あることがわかりました。今後は活かしていきたいと思は

#つながるBOOK

月経がこない... これって妊娠?

月経が止まる理由はいろいろ



妊娠したかどうか確かめるには。

- 今すぐチェック!
- 3週間以上前にセックスをした
 - 月経が予定より1週間以上遅れている

ドラッグストアなどで500~1,000円くらい
妊娠検査薬でチェック
陽性なら妊娠の可能性大。すぐに産婦人科受診を。陰性でも1w後に再検査。

産婦人科を受診
いろんな相談にものってもらえるよ。

このコーナーは「#つながるBOOK」(厚生労働科学特別研究事業)を参考、抜粋して作っています。