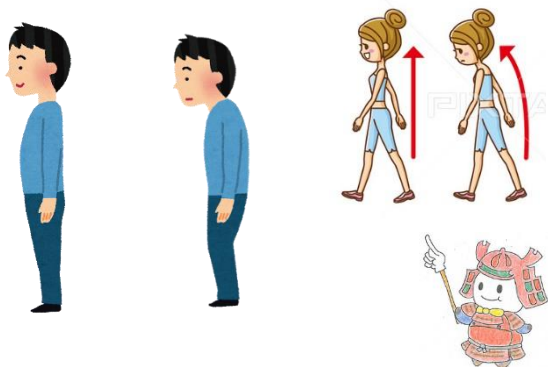


# 保健だより

11月 保健のめあて 姿勢を正しくしよう

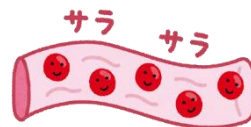
## 体操選手のような美しい姿勢をめざして

来週から現場実習が始まります。みなさん、準備はいいですか？  
いろいろな仕事に取りかかると思いますが、職場での美しい姿勢にも気をつけてみると頑張っている姿がさらに美しく見えます。

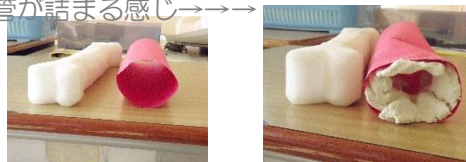


## 2年生「保健」生活習慣病予防 10月30日実施

私たちのからだは、食べ物から栄養をとって必要なものを体に取り入れ大きく成長していきます。好きなものばかり食べていたり、体に対して必要な分量以上のものを食べていると、栄養素を体中に運んでいる血管が悲鳴を上げてしまいます。生活習慣は、毎日の習慣が大切です。自分で良い生活ができるようにしていきましょう



血管が詰まる感じ→→→



血管の中は、普段の生活ではみられません。いつもさらさらになるような食事が出るようにしましょう。厚生労働省、農林水産省から「こま」をみたてた食事バランスガイドが出ています。参考にしてください。



## 感染症予防 「拭き取り検査実施」

校内の10ヶ所について拭き取り検査をおこないました。全ヶ所「異常なし」でした。(トイレ取っ手、教室入り口など)



## 心の相談日 12月8日(火)

今年度の精神科の先生の「心の相談日」を12月8日火曜日14時30分～16時30分に予定しています。相談希望がありましたら、ぜひこの機会に相談ください。詳しくは、後日連絡いたします。