



す ま い る

Smile

成27年度
11月号
No. 28
京都西山高等学校
保健室

朝夕と冷え込みが厳しくなってきました。体調を崩している人も最近多くいて、少し心配です。下着や防寒具を上手に使う、体調の管理をしっかりしていきましょうね。

～ちょっとココロに一言～

『心でみなくちゃ、ものごとはよく見えない
かんじんなことは、目にはみえないんだ』
サン＝テグジュペリ（フランス／「星の王子様」の作者）

目に見えていることだけが“すべて”…でしょうか。

誰かのこと心配する「やさしい心」、好きな人・友だちを「大切に想う心」、人と人とのつながり。これらは目で見ることができませんが、いつもみなさんに大切にしていってほしいもののひとつです。

あなたにとって、本当に“かんじんなこと・大切なこと”とは何なのでしょう。

“心の目”で見つけていけるといいですね。

11月の健康カレンダー

1日
点字制定記念日
日本語を表す点字が正式に採用された日（1890年）。



8日
いい歯の日
11（いい）と8（歯）の語呂合わせです。一生付き合っていく大事な歯ですから、日頃からメンテナンスをしてくださいね！



9日
換気の日
11（いい）と9（くう・き）で換気の日。教室の窓を開けて、空気の入換えをして、かぜの流行を防ぎましょう！

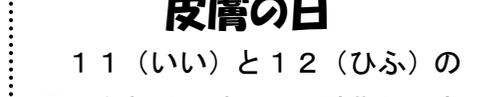


10日
トイレの日
11（いい）と10（といれ）でトイレの日。

11日
鏡の日
11・11は、鏡に映しても同じに見えることから、鏡の日。髪型を直すついでに、姿勢や笑顔のチェックもしてみましょう。



12日
皮膚の日
11（いい）と12（ひふ）の語呂合わせです。この時期は、空気が乾燥し、皮膚も乾燥しやすいので、早めにケアを!!



11月 * 野菜の豆知識

今月は… **大根（だいこん）!!!**

大根は、胃腸の働きを助けてくれる、**ジアスターゼ**という成分が根に多くあります。**消化不良の解消や、胃もたれ・胸やけの防止**をしてくれます。

また、葉っぱの部分には**β - カロテン**や**ビタミンC**など**カゼ予防に効果的な成分**が含まれているので、

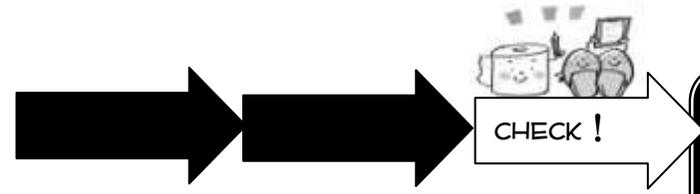
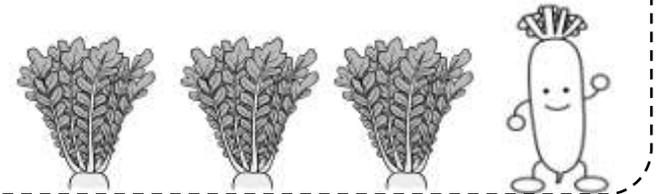
捨てずに食べましょう！

注：ビタミンCを多くとりたいときは、生のままとるようにしましょう！

大根のネギみそ焼き

大根 10cm / みそ 大さじ2 / 青ネギ 大さじ1
砂糖・酒・みりん 各大さじ1

- ①大根を1cm幅に切り、両目に格子状に切れ目を入れる。ラップで5分チン！
- ②調味料、ネギを全て混ぜておく。
- ③レンジでチンした大根に②のタレを塗り、トースターで5～6分加熱して**できあがり!**



トイレの使い方、だいじょうぶ?

「学校のトイレは汚いから嫌い」。そんな声を聞くことがあります。みなさんのトイレの使い方は大丈夫でしょうか。

- ・トイレをし終わったあとは、**流れたことを確認してから外に出る**
- ・便器を汚してしまったら、**ふき取っておく**
- ・生理用品は、**包み紙やティッシュペーパーに包んで捨てる**

こんな当たり前のことが、最近できていないように感じます。

次に使う人が気持ちよく使えるように、一人ひとりトイレの使い方についてもう一度考えてみてください。

14日
世界糖尿病デー
20歳以上の4人に1人以上は、糖尿病または予備軍。10年先の健康をつくるのは、今のあなたの生活習慣です。

19日
世界トイレの日
世界では約25億人が自分のトイレのない生活をし、感染症の危険にさらされています。この状況を改善するため、2013年に、国連総会で制定されたそうです。

