

ほけんだより 9月 September

令和8年9月号
県立向の岡工業高等学校
定時制総合学科
保健室発行

夏休みはゆっくり過ごせましたか？夏休みの思い出、体調の変化、気になることがあれば、保健室に話しに来てくださいね。昨日から期末試験が始まりました。夏休み中に昼夜逆転していたなあ…という人は、夜更かしせずに早めに寝るようにしましょう。少し頑張れば、今年は長めのシルバーウィークがやってきますよ！

○ 旬の食べ物「秋刀魚」

秋は、さつまいもや柿、きのこなど「旬の食べ物」がたくさんあります。その中で、今回は秋刀魚の栄養価について紹介します。



1. 疲労回復とエネルギー補給

タンパク質やビタミン B12 が豊富で、疲労回復をサポートし、体力の向上につながります。また、ビタミン B12 は貧血の予防にも効果的です。

2. 抗酸化作用と免疫力の強化

秋刀魚に含まれるセレンは、強力な抗酸化作用を持っており、免疫機能を向上させます。免疫力の強化は風邪や感染症の予防にも役立ちます。

3. 精神の安定と気分の改善

DHA は、脳内の神経伝達物質の働きを調整し、気分を安定させる作用があります。これにより、ストレスの緩和に効果が期待でき、心の健康維持にも役立ちます。

○ 9月1日は「防災の日」

7月の最後の登校日には防災訓練、下校訓練を行いました。みなさんはお家に防災グッズを揃えていますか？ほけんだよりを参考に保護者の方と見直してみてくださいね。

持ち出し用	
非常持ち出しリュック	救急用品セット、非常薬、常備薬
携帯食品、非常食、飲料水	簡易トイレ(女性は生理用品も)
ヘルメット、防災頭巾、軍手	ティッシュペーパー
笛、防犯ブザー、懐中電灯	トイレトペーパー
マスク、ポリ袋、ビニールシート	ウェットティッシュ
スマートフォン、モバイルバッテリー	カイロ、サバイバルブランケット
緊急連絡先メモ、身分証、現金	ライター、マッチ、安全ピン、毛抜き
万能ナイフ、ロープ、粘着テープ	メモ帳、ペン、油性マジック
タオル、ハンカチ	携帯ラジオ、予備の乾電池

備蓄品	
レトルト、インスタント食品、缶詰	ほうき、ちりとり、重曹、ふきん
塩などの調味料	予備のメガネ、コンタクト
紙皿、紙コップ、割りばし、缶切り	ろうそく、LED ランタン、地図
ラップ、アルミホイル	石けん、ドライシャンプー
カセットコンロ、ボンベ	新聞紙、ダンボール
給水用ポリタンク	スリッパ、長靴、毛布、レインコート

ここに載せているのは参考です。他に必要なものも考えてみましょう。また、人数によって何個必要なのかも考えてみましょう。

