



ほけんだより

9月

宮崎大宮高等学校 平成23年度 第5号

弦月祭が終わりました！

弦月祭お疲れ様でした♪

今年の保健委員会は「夏こそ増える隠れ冷え症を楽しく直そう」というテーマで展示を行いました。

見に来てくれた皆さん、ありがとう！

足湯の実施



しょうが紅茶の試飲♪



フラフープコーナー



フットセラピストの植野さんをお招きしてプチ講話をしました♪

頭痛、腹痛、気分が悪い…その原因は体の芯が冷え、血液の流れが悪くなる事が原因です！

手足が冷えるだけが冷え症じゃない！

あなたの隠れ冷え症度をチェックしてみよう！

1	朝食を抜くことが多い	11	冷房の効いた部屋に長時間いることが多い
2	薄着やサンダル、ミニスカートで過ごす事が多い	12	甘い物が好き
3	運動不足である	13	イライラして怒りっぽい
4	早く起きる事が辛い、または朝に弱い	14	疲れやすい
5	トイレが近い	15	のぼせやすい、またはサウナは10分もたない
6	頭痛、または肩がこる事が多い	16	冷たい物をよく飲む
7	足がむくみやすい	17	風邪をよくひくなど体調が崩れやすい
8	手足がよく冷える	18	月経痛がひどい、または月経不順だ
9	ストレスがたまっている	19	腰がよく痛くなる
10	お風呂はシャワーで済ますことが多い		

いくつ当てはまったかな?? 結果は…

Next Page!



隠れ冷え症レベル結果

1～5個	まだ大丈夫	まだ大丈夫かな♪
6～10個	あぶない…	気をつけないと隠れ冷え症に！
11個～15個	隠れ冷え症、確定！	冷えの影響が体にきているはず… 頭痛、腹痛よくなるらない？
16個～19個	重度の冷え症	早く直さないと、大事な青春が冷え症のせいで台無しだあ



しっかり湯船に入りましょう。シャワーだけだと冷えちゃうよ～

しょうが紅茶もオススメ♪



目の愛護デー



10月は目の愛護月間てことで...

目にまつわるBADな「あるある」をご紹介します！みんな、今一度注意しよ～



愛眼週間
イメージガール
田中美佳 先生
2H副担任

コンタクトをつけっぱなしで夜寝ちゃってる

コンタクトは2Week だけど、面倒だしもったいないから、ついつい2週間以上使っちゃってる・・・



2週間過ぎたけど...もったいないし、いっか！

暗い場所で漫画を読みふけったりメールに没頭・・・

ゲームを画面近くでやっている

テレビ、携帯、パソコン...いつも何かの画面を見ていることが多い

星空なんてみるもんか！



2学期も健康一番でがんばろう♪

