



令和2年
8月24日
小樽双葉高校

夏休みが終わり 1 週間がたちました。生活リズムはそろそろ整いましたか？先週 1 週間、体調不良で保健室を利用する生徒が多く、そのほとんどが「だるさ」「頭痛」「吐き気」「めまい」などの症状でした！！軽い熱中症のような症状ですが、寝不足、朝ごはん抜き、風邪気味、などの要因は熱中症を起こしやすく、悪化もしやすい傾向があります。休み明け、からだの準備ができていなかった人も、そろそろ学校時間に合わせた生活リズムを取り戻しましょう。来週には今年度はじめてのテストもあります。ベストな状態で取り組めるよう、自分の体調をしっかりコントロールしましょう。

ゆるんで
いませんか？

新型コロナウイルスが日本で最初に確認されてから 7 か月がたちました。マスクや消毒液の買い占めなど、はじめは敏感だった日本ですが、だんだんと報道にも慣れ、外出自粛やソーシャルディスタンスなど、感染対策が甘くなっていませんか…？感染者数や重傷者の推移は、改善傾向にあるわけではありませんし、みなさんも知ってのとおり、近くでクラスターも発生しています。



自分や家族、友達・仲間を守るため、今一度、感染症対策をしっかりと考えてみてください。

「手洗い」「マスク」「ソーシャルディスタンス」



ごはんを
たべよう！

いつものごはんにアドバイス！！

朝ごはん、時間がなくて…

やっぱり食べないとダメ？でも、できるだけ寝ていたいし、食欲もないし…。



アドバイス おにぎりやパン 1 つからはじめてみましょう。クリアできたら、手軽なトマトやスープ、果物をプラス！食欲がなければ、ヨーグルトや野菜ジュースなどとりやすいものを。

お昼は単品大盛りが定番！

大盛りにすればお腹いっぱいになるから、問題ないよね？



アドバイス 栄養のかたよりに注意！丼ぶりやめん類だけだと、副菜が足りません。サラダや和え物を組み合わせてバランスアップを。朝・夜ごはんでは副菜を多めにとるのもいいですよ。

夜にお腹がすいちゃって…

夜食にスナック菓子をよく食べるけど、朝お腹がすかないのはそのせい？



アドバイス 夜食は胃腸に負担をかけるので、翌朝の食欲に影響するのです。夜遅くまで勉強をして、お腹が空いてがまんできない場合には、ホットミルクやおかゆなど消化のよいものに。

ご報告

みなさんから寄付してもらったマスク 4 6 2 枚は、「社会福祉法人小樽育成院」に寄贈しました。政府からのマスクのほか、手作りや医療用など、たくさんのご協力ありがとうございました◎