

# NOBIKY 9

のびのびいきいき 定時制 保健だより 令和6(2024)年度

月号



2学期が始まり少し経ちましたが、体は慣れてきましたか？まだまだ暑さは続きそうですが、新学期も始まり通常の授業・実習に加え、文化祭などに向けた準備もありますので、十分な水分補給、バランスのよい食事をとり、生活リズムを整え、少しずつ身体を学校生活に慣らしていきましょう。夏休み前に受診勧告書もらったけれどまだ受診できていないという人も、登校前の時間を使って、病院を受診しましょう。

## あなたの秋はどんな秋？



ていじせいこうこう かようみな  
定時制高校に通う皆さん…



## 補食を上手に活用しましょう！



ゆうがた がっこう はじ ばん おそ ていじせいこうこうせいかつ  
夕方から学校が始まり、晩ごはんが遅くなってしまいがちな定時制高校生活…

そんなときにオススメなのが「補食」です。

補食とは、「必要な栄養やエネルギーを満たすために、通常の食事に加えて物を食べること。」とされていますが、「間食(いわゆるおやつ)」とは違い、おにぎりやサンドイッチ、バナナ、焼き芋、ヨーグルト、果物など、夕方から学習を始める皆さんの脳や身体のエネルギーになってくれるものです。補食を食べる分夕食を軽くすることで、睡眠にも影響しにくくなります。定時制の高校生以外にも、糖尿病患者の方やアスリートなどもこの「補食」を上手に活用しています。

スナック菓子やジュースは時々の気分転換にし、「学校に行く前になんか買ってこ〜」となった時には是非この「補食」の考え方を思い出してくださいね。

## よく噛んで食べよう！



## 食欲の秋 旬の食べ物を味わおう

天気もよく、気持ちよくすごせる秋になると、食べ物が一段とおいしく感じられますね。そう、「食欲の秋」がやって来ました！ 秋が旬(=一番おいしい時期)の物を食べて、「実りの秋」を楽しみましょう。



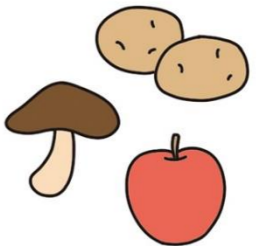
秋の野菜は、夏野菜よりも水分が少ないので、味が濃く、甘みも強いのが特徴です。また、秋の魚は、産卵前で脂がのっておいしいですよ！

寒い冬に向けて、栄養をたっぷり摂りましょう。

## 秋が旬の食材

いくつか知っているかな？ 知っているものをチェック☑してみてくださいね。

- さんま (漢字で書くと「秋刀魚」。まさに秋の魚です)
- 秋さば (頭に「秋」という言葉がつきます)
- 秋さけ (頭に「秋」という言葉がつきます)
- いなだ (漢字で書くと「鰻」。サカナ偏に秋です)
- 里いも 玉ねぎ 柿
- 栗 ぶどう きのこ
- じゃがいも りんご 米





# ほごしや 保護者のみなさまへ

そん  
ご存じですか？

いりょうしょう  
こども医療証



けんこうほけんしょう びょういん とき ほけんてきおう い  
健康保険証を使って病院などにかかった時の保険適応の医  
りょうひ いちぶ こうひ じよせい せいど いりょうしょう おお  
療費の一部を公費で助成する制度としての「こども医療証」。大  
さか ふ か たいしょう じゅうらい さいい か さいい か  
阪府下でも対象が、従来の「15歳以下」から「18歳以下」にな  
る自治体が広がってきています。ひとり親家庭医療費助成受給者、  
せいかつ ほ ごじゅきゅうちゅう かた たいしょうがい はる けんこうしんだん けっか じゅ  
生活保護受給中の方は対象外ですが、春の健康診断の結果、受  
しんかんこくしょ う と こさま ばあい ぜ ひ  
診勧告書を受け取ったお子様がいらっしゃる場合は、是非、この「こ  
ども医療証」を使って受診されることをお勧めします。

だいにじせいちようき じき かんきょう へん  
第二次成長期にあたるこの時期は、こころやからだ、環境の変  
か かわりについていくことができず、違和感や戸惑いをうまく表現できな  
いお子様もいらっしゃいます。実は、たいちょう しっぺい げんいん  
実、体調が悪かったり、疾病が原因  
だった、ということもありますので、いりょう ふくし せいど せっきよくてき  
医療や福祉の制度も積極的にご  
かつよう がっこうせいかつ はいりょ ひつよう ばあい たんにん きょういく  
活用ください。また学校生活で配慮が必要な場合は、担任や教育  
そうだんたんとう ようごきょうゆ そうだん  
相談担当、養護教諭までご相談ください。

# せいと 生徒のみなさんへ

ま  
お待ちしております



けんこうしんだん  
健康診断からの…  
じゅしんほうこくしょ  
受診報告書

さいがいきょうさいきゅうふ  
災害共済給付のための…  
いりょうひしんせいしよるい  
医療費申請書類

なつやす まえ けんこうしんだん けっか  
夏休み前にもらった健康診断の結果はどうだったでしょうか？  
とく じゅしんかんこく おお しりよく み じょうたい つづ どすう  
特に受診勧告の多かった視力は、見えない状態が続いたり、度数  
あ めがね しょう つづ ずつう ひ お しせい  
の合わない眼鏡などを使用し続けると、頭痛を引き起こしたり、姿勢  
えいきょう はや がんか じゅしん じぶん しりよくきょうせい  
にも影響してきます。早めに眼科を受診し、自分にあつた視力矯正を  
おこな  
行いましょう。

保健だより NOBIKY の感想、ご意見等をお待ちしています！

保健だより NOBIKY は、二工芸・工芸定時制のみなさんの知りたい情報や、  
学校での保健安全の取組み、思春期・青年期に役立つ情報を掲載したいと  
考えています。是非、右の感想フォームから NOBIKY の感想等教えてください。  
疑問・質問等は、保健室まで。



NOBIKY9月号感想フォーム