



# 2014 12月 防高HEALTHY CALENDAR

カレンダーを活用して、1ヶ月のリズムをつくらう!

Sunday      Monday      Tuesday      Wednesday      Thursday      Friday      Saturday

12月の保健目標  
かぜをひかないように  
気をつけよう!  
12月中に予防接種を  
受けましょう!

**1** 専2模試

「自分も」という意識を  
世界エイズデー

**2**

HIV検査

保健所では  
無料・匿名  
で受けられます

**3**

**4**

勉強が忙しくても  
徹夜はかえり非効率。  
しっかり睡眠をとろう。

**5**

その症状 換気の  
サインかも

**6** 模試 (普3年)

**7**

OK! X 鼻や口が出ている  
こんな①  
いませんか?

**8**

疲れたかたを治すのに  
睡眠が大事。健康なかた  
をいそうするのには  
運動が重要。

**9**

手の荒れを防ぐには、  
水仕事や入浴のあとには  
クリームを塗りましょう!  
羊脂目を指さすし。

**10**

学校保健安全委員会  
ニンジンに含まれるカロチン  
は10%、蒸して97%、油で炒め  
ると80%の体内に吸収されます。

**11**

調理室にて

クリスマスケーキコンクール  
今年は何んなアイデアの  
ケーキがでかあがるかな?

**12**

部屋の湿度に  
気をつけよう

50~60%  
が目安です

**13** 模試 (普3年)

**14**

ニンジン、しょうが、唐がらし  
などの香辛料は血のめぐり  
をよくして体を温めます。  
冬の料理を上手に使おう!

**15** 2年進路講演

家に帰るとかたがいの習慣  
を付けよう。コップの水を  
交換、または重曹を小さじ  
1杯(17cc)溶かして...

**16** 職員会議

専2ケーススタディ発表会  
食物部、合唱部  
幼稚園児とクリスマス会

**17** 保護者会開始

今年も残り一週間。  
勉強、部活、そして遊びも  
全力で駆け抜けよう!

**18**

終業式  
クリスマス  
クリスマスパーティーの準備は  
勉強が忙しくうう!!

**19**

冷たい風にあたり、帽子、手袋、靴をはき、厚着をしよう。  
乾燥した空気は、皮膚の水分を奪い、頭皮の皮脂を奪い、髪や肌の乾燥を招く。

**20**

今年も無事に  
迎えた年末  
今年も無事に  
迎えた年末

**21**

人間は体温を保つために  
1日1.76キロカロリーもの熱を  
必要とする。寒い時ほど代謝  
が活発になるので注意しよう。

**22** 天皇誕生日

コップの水、お風呂の水を  
11時までに交換し、心臓を  
血行を良くする。とくに  
首を回したり、胸をさすたり...

**23** 天皇誕生日

今年も残り一週間。  
勉強、部活、そして遊びも  
全力で駆け抜けよう!

**24** クリスマスイブ

今年も残り一週間。  
勉強、部活、そして遊びも  
全力で駆け抜けよう!

**25** 大掃除

皆さんも家族の一員として、  
年末大掃除を  
手伝いましょう!

**26** 校務収め

冷たい風にあたり、帽子、手袋、靴をはき、厚着をしよう。  
乾燥した空気は、皮膚の水分を奪い、頭皮の皮脂を奪い、髪や肌の乾燥を招く。

**27**

今年も無事に  
迎えた年末  
今年も無事に  
迎えた年末

**28**

寒いからと家を開けっぱなし  
にしないで、お風呂をこまめに  
換気して、お風呂の湯をこまめに  
お湯をこまめに換気して、お風呂の湯をこまめに

**29**

西高東低の気圧配置が、  
乾燥した空気を運んで  
来ます。せせりや呼吸器の  
病気にかかりやすいので、こまめに  
換気して、お風呂の湯をこまめに

**30**

年末のお忙しい時は  
けがや火事などの事故に  
注意しよう。安全運転を心がけ、  
火気には十分に注意しよう。

**31**

今年も残り一週間。  
勉強、部活、そして遊びも  
全力で駆け抜けよう!

大みそかの夜に笑う者...

皆さんも家族の一員として、  
年末大掃除を  
手伝いましょう!

今年も無事に  
迎えた年末