



AEDのある場所を
おぼえておこう！



ちなみに遠野校舎は…職員室後方
の校庭側に設置しています！

R5. 9 いわき湯本高校遠野校舎保健室



とうとう【オクラ】もかわいい花&実を付けました



春先、各々の好きな野菜の苗を植えた厚生委員の皆さん😊夏休みも当番制で水やりを頑張った甲斐があり、オクラもかわいい花を咲かせた後、待望の実が立派に育ち、無事収穫することが出来ました（残念ながら猛暑のため、キュウリは枯れてしまいました😊）。委員の皆さんで各自持ち帰り、家族の皆さんと試食してくれました😊



オクラ入り手作りバーガーはいかが？



夏バテ防止の野菜と言われる『オクラ』。代表的な栄養価として、①食物繊維（整腸作用）②ベータカロテン（免疫を活性化。レタスの約3倍）③ミネラル（熱中症予防）があります。

塩をすり付けて洗い、生のまま輪切りにして納豆やとろろに入れたり、天ぷらやフライや煮物、素焼きや肉巻きにしても大変おいしい野菜です！クセがないので、ピーマンなど緑黄色野菜の苦手な人にもピッタリ😊

実はこの野菜、皆さんが大切に育てている和紙の原料になる『トロロアオイ（花オクラ）』の花や実にはソックリ（花オクラの実には食べられないので注意！）。『大きくて美しいレモンイエローの1日花』。今も、体育館への通路わきでハイビスカスに似たきれいな花を咲かせていますので、ぜひ時間を見つけて鑑賞そして癒されて下さいね！

※ オクラ入りバーガーの作り方は保健室前に掲示中！配布用レシピもあります😊



夏休み、厚生委員で【男女共同参画川柳】に挑戦しました！

高校最後の夏休み、就職活動で忙しい中、厚生委員としても思い出作りに、全員で川柳作りに挑戦しました◎初めての経験でしたが、苦勞しながらもそれぞれの素敵な家庭の様子が垣間見れる作品に仕上がりました（これらの作品はいわき市の川柳コンクールに出品しました。入賞できたらいいですね◎）。

【K君】

週2回 車洗い
する 祖父素敵！



【Yさん】

帰宅待ち 兄と
私で 家事分担



【T君】

晩ご飯 匂いで
分かる 調理人



【Mさん】

休日は ジャガイ芋入りの
父のみそ汁



「パパ上手！」 子どもの
ひと言 シェフデビュー



知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

【緊張型頭痛】頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

【片頭痛】女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

【群発頭痛】男性（10～40代）に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃（セカンドインパクト）が加わると、脳へのダメージが大きく、死亡率も高いとされています。激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。

