

ほげんだよ11月

令和2年11月1日
浦安市立堀江中学校
保健室

感染症が流行する季節になりました！

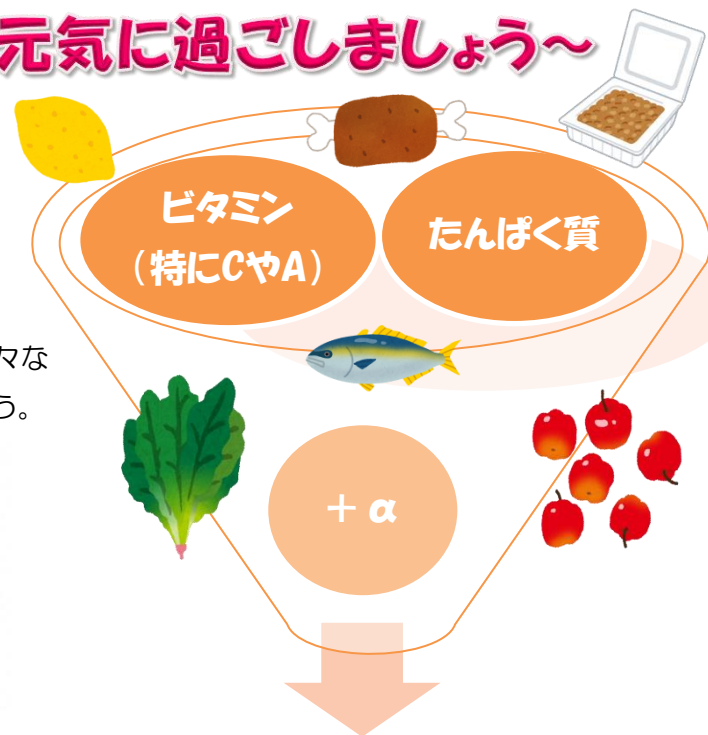
10月に入ってから、体調不良で来室する生徒が増えています。学校内だけでなく、習い事や塾などで他校生と関わる機会が多いと、その分感染の危険性も高まります。本格的に感染症が流行する時期までは、まだ時間がありますので、うがい・手洗いの徹底はもちろん、今のうちにウイルスに負けない強い体を作りましょう。そして、少しでも体調が悪い場合は、無理をせずに自宅で休養するようにして下さい。

保護者の方へ

近日中に、健康カードをお配りします。身長・体重の数値が違うと思われる場合は、保健室までお知らせください。未検査の項目がある人は、できるだけ医療機関を受診して結果をお知らせください。尚、生活習慣病と貧血検査の結果は、12月末から1月中に個別にお返しする予定です。

～かぜを予防して元気に過ごしましょう～

かぜを引いている人が増えてきました。かぜを引くと、勉強にも集中できなくなり、脳の働きも悪くなります。お肌もカサカサになり、よいことは全くありません。食べ物で風邪を予防して元気に過ごしましょう！最も重要なことは、栄養のバランスです。様々な栄養素をバランスよく摂るよう心がけましょう。



バランスの良い食事を心がけましょう



寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりものどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足で、のどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渇いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

健康にまつわる記念日 分かるかな？

線ではないでみよう！

- 11月8日 換気(いい空気)の日**
歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1～2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。
- 11月9日 いい皮膚の日**
黄土色でバナナみたいな形のほくは、健康の証！硬いと食物繊維や水分が足りないかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。
- 11月10日 いいトイレの日**
休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出さな！空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。
- 11月12日 いい歯の日**
いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

昔は「食物のカス」と思われていた栄養って？

いろいろな栄養素は、お互いに影響しあって体のために役立っています。

からだ 筋肉や骨をつくる たんぱく質・脂質・ミネラル	エネルギーになる 炭水化物・たんぱく質・脂質	体のはたらきを助ける ビタミン・ミネラル・ <input type="text"/>
-------------------------------	---------------------------	-----------------------------------------------

？に入るのは、50年くらい前までは、役に立たない食物のカスだと思われていた「食物繊維」。でも今では立派な栄養素の仲間です。腸が栄養をスムーズに吸収するためには、食物繊維でうんちの出をよくして、腸をいい環境にすることが欠かせないとわかったのですね。

食物繊維が多い果物や野菜を食べて、いいうんちを出そう

「よく噛んで食べましょう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

今日から噛む回数増やそう！

- だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- 脳の働きを活性化する
- 消化を良くして栄養の吸収を助ける

① ひと口30回にチャレンジ
難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。

② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ
硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。

- ごぼう ● れんこん
- こんにゃく ● タコ など