

# 保健☆通信



11月号

2023. 11. 9

南部中学校 保健室

## ☆☆☆ インフルエンザ流行中 ☆☆☆

今年は、例年に比べインフルエンザが早めに流行しています。南部中学校でも先週から1, 2年生を中心にインフルエンザの人が増えています。まだ、かかってない人は「手洗い・換気」など基本の感染対策をしっかり行いましょう。また、咳・のどが痛い・鼻水などかぜ症状のある人は、マスクをして「咳エチケット」をしてください。（マスクはカバンに2, 3枚入れておきましょう。）もう、かかってしまったという人も注意が必要です。コロナウィルスや感染性胃腸炎になるかもしれませんので気をつけましょう。



今は、朝晩は冷え込んで寒いですが、日中は暑くなり寒暖差が激しいです。

着るもので上手に、対応できるようにしておきましょう。また、この時期は自律神経のバランスも崩れやすく「免疫力」も弱くなります。基本の感染対策と一緒に「生活リズムを整えて」冬本番に備えましょう。

## ミーズ到来!?! かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷり</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p>	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温しにくれる</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>ホビーナイ...? 病は気から...</p>

# 保健目標：食生活と健康を考えよう！！



健康で元気に過ごすために『食べる』という事はかせないこと。  
 普段、何気なく食べている物にも、色んな栄養素が含まれています。  
 でも、**どんな栄養が含まれているのか、あまり意識して食べることってありませんよね。**そこで、今回は**食育クイズ**を出したいと思います。ぜひ挑戦してみてくださいね！（○×です。君は何問正解できるかな？答えは保健室前に掲示します）

① 1日3食を満腹に食べられない人達が世界に約8千万人いる	
② 茶碗一杯には1000粒のお米が入っている	
③ お茶碗一杯のご飯には牛乳120mLと同じ量のタンパク質が含まれている	
④ 片頭痛がする時は、チョコレートを食べて良い	
⑤ 卵を食べるとアルツハイマーの予防にもなる	
⑥ 肉を食べることは精神面で良い影響がある	
⑦ とろろ昆布は中性脂肪の吸収を抑える効果がある	
⑧ 一日200gの野菜を摂取することが大切だ	
⑨ きゅうりは世界一栄養が少ない野菜である	
⑩ トマトは500年前(室町時代)から食べられていた	

わかるかな？

①   ん

②   ん

③     ん

**ヒント**

① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう 

② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ 

③ 夏はこまめにしても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です 

**寒くても元気に！**

寒いとサボりがちなことベスト3

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** 夏よりものがどが潤いで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。

水分不足でのだ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！
- のどが潤いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ



