



ほけんだより



新年、明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひします。今年の冬休みは、いつもより、ちよつぱり長かつたのでラッキーでしたね！年末年始、仕事で忙しかつた人も、自分なりに楽しかつたり、心を休められていたら良いなあとお思います。卒業予定のみなさんは、卒業試験Fight

今月の保健行事

1月24日(月)～28日(金) 給食週間

昭和22年12月24日、第二次世界大戦後、深刻な栄養不足に陥っていた、日本の子供たちに、「ララ基金」より救援物資が届きました。これを機に、給食が再開されたのを記念して、翌1月24日が「給食の日」になりました。日々の給食に感謝しながら、歴史を振り返る1週間にしましょう。♥いつもありがとうございます♥

※給食週間には、「昔の給食を再現した」献立がでます。どんなものだったのかな？
楽しみですね。給食室の壁面等で、展示も行います。見て下さいね。



感染症に注意！三密を避けて予防続行！！

通常ならば、インフルエンザが流行する時期なのですが、、、

 **感染性胃腸炎**が流行していますので、口の中を清潔にすることも、忘れないでね！
※猛威を振いつつあるのは、やはり「新型コロナウイルス」です。

(デルタ株について、感染力が強いといわれるオミクロン株のものが、ジリジリと増加中)

- ・マスクの着用(可能な限り、二重マスクをしましょう。身を守る術です。)
- ・外出から帰ったら！(外出先でも！家の中でも)「うがい、手洗い」
- ・1日の終わりは、必ず歯磨き。(口の中の菌を一掃しましょう)
- ・「食う、寝る、遊ぶ、笑う！」をしっかりと！

☆笑うと、脳が元気になり、免疫カアツプ！無理に笑って、口角を上げただけでも脳が、笑ったと勘違いして元気ホルモンを出すそうですよ。



★自分の身体の免疫を鍛えて、感染症から身を守りましょう！！

やはり基本は規則正しい生活です。⇒規則正しい生活がなぜ良いのか？というと、免疫アップのために大変必要な「血流を良くする」からです。

①まず、栄養のバランスの良い、カラフルな色どりの食事を食べましょう。

赤色や黄色：肉などのタンパク質は、免疫細胞の材料になります。

緑色：野菜はビタミンを多く含み、免疫細胞の機能の維持をします。

黒色：のりや海藻は、ミネラルを多く含み、免疫細胞を保護します。



②次に「質の良い睡眠」です。

スマホやテレビなどの光刺激は、体を緊張させ、血流を悪くします。寝る前2時間は、画面を見るのをやめて、お風呂に入りましょう。

シャワーでなく、湯船にゆつたりと浸かって(15分)血流を良くしたら、体が冷え始める1時間後、ベッドに入るのがベストです。ぐっすり眠れますよ。

③最後は、ストレスをためないことです。

ストレスがあると、免疫細胞は戦闘モードになり、緊張してしまいます。



今月のSC面談日は、20日(木)(1・2・3限)1回です

～教育相談の窓～

※希望する人は、早めに各担任の先生か、教育相談委員(黒木・荒川)へ



ちょこっと知識の泉

～プラスチックごみ問題～

★現在、プラスチックは、私たちの生活に欠かせない存在。でもね！！★

何気なく捨ててしまったプラスチックごみ(レジ袋・ペットボトルのふた・トレー)
たとえば、台風や津波で、住宅街や川から、海に流れていってしまった
大量のプラスチックごみ
うっかり捨ててしまう人がたくさんいたら・・・いつしか海へ流れていって

漁師さんたちも必死に回収したけれど・・・無理！

一度海に流れてしまったら、深い海に沈んでしまって、回収は無理なんです。

やがて小さく小さく分解されて、でも成分は変わらなくて
お魚やカニ、イカ、タコ、など海洋生物がうっかり食べてしまう！
⇒そしてそれを人間が知らずに食べてしまう！ 自業自得？

怖いね！ 化学物質が及ぼす影響は計り知れないよ！

それから・・・カメが、うっかりビニール袋を食べてしまい呼吸が
できなくて死んでしまったり・・・ポイ捨ては絶対いけない！！

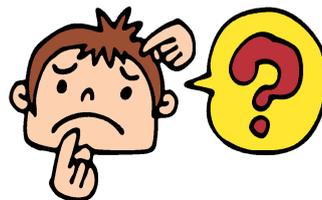


&これまで受け入れてくれていた国が禁輸に！？

日本の大量のプラごみの受け入れ先が次々に輸入禁止になったよ。

どうする？日本の国中に溢れてしまう、「プラスチックごみ」

私たちは、これからどうしたらいいの？



プラスチックごみって・・・

- ・レジ袋・ペットボトルのふたとラベル・食品のトレー
 - ・ボールペン・シャープペン・CD・DVD・ビニール製のふせんなどなど
- ※しっかり表示を見よう！まだまだたくさんあるんだよ。

①プラごみはリサイクル(必ず、分別しよう)

- ・汚れていたら洗って、回収所へ
- ・ひどく汚れていたら、リサイクルは無理。燃やすごみへ

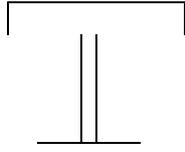
②企業は、プラスチックに代わるものを開発する。

③プラスチック製品は買わない(捨てられなくなる日も近い)表示をよく見て！！

④コンビニなど、お買い物の際に「袋」はもらわない。

1人1人のできることは小さいけれど、確実に行えば、きっと地球全体では
大きな変化に変わるはずですよ。





レッドリボン
とは？
(説明)

アスリートの食事～編

もちろん誰にとっても食事は大事！ですが、スポーツをする人(アスリート)にとっては、頑張って練習した成果を出すために、食事は特に大切です。

以下、「アスリートについて」書いていますが、すべてに通じて、役に立つお話だと思いました。(これは、夏休みに学んだ、尚綱大学教授のお話です。)

①アスリートにとっての食事とは

- ・トレーニングによる身体作り(基本)のため。
- ・食事の調整(試合前、試合直前、試合中、試合後)のため。
- ・スポーツに伴う種々の怪我の予防のため、栄養改善も必要です。

②運動による、消費エネルギーの考え

- ・「何もしなくても使うエネルギー量」(基礎代謝)

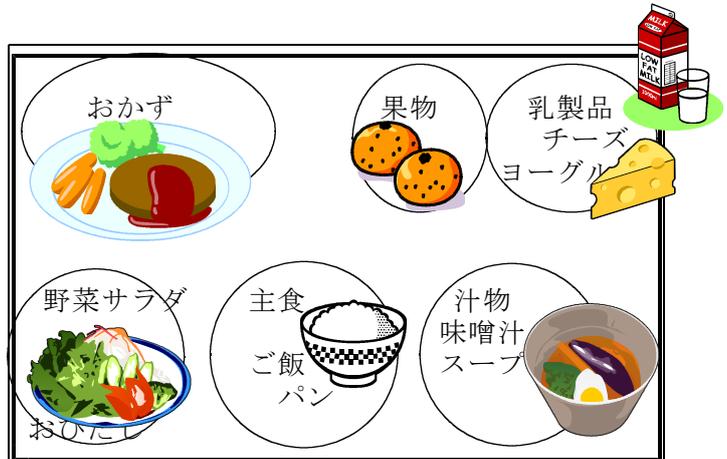
＋学校で過ごす活動量

＋仕事？

＋運動？ ※不足分は食事で補わなければならないのです。

③栄養の基本「定食スタイル」

(海藻、キノコ、いも なども)



★積極的に確保したい栄養素は、

もちろん、バランスよくとることも大事ですが・・・

「タンパク質」「カルシウム」「鉄」「コラーゲン」「ビタミンC」などです。

☆できるだけ食べないようにしたいものは、リンの多いもの

(骨や歯を作るカルシウムを阻害します)

たとえば・・・スナック菓子・カップラーメン・炭酸飲料などです。



疲れにくい身体、けがをしにくい身体作りに、定食型栄養バランスを！！
※お日様に当たらないと、カルシウムが骨に定着しません。外に出よう！