

1月 ほけんだより

熊工定 2023



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いいたします。
お正月は、どうでしたか？晴れの日が続いて、穏やかなスタートでしたね。私は、少し遅めの初日の出を拝みました。仕事などで忙しかった人も、美味しいものを食べたり、親しい人々に会ったりなど、自分なりに楽しかったらよかったですね。(そうそう、雪が降った人吉で大きな雪だるまを見ました。)
卒業予定のみなさんは、いよいよ残すは「卒業試験」です！4年間、最後までくじけず、頑張った自分をたくさんほめてあげてください。あなたの苦労は、あなたが1番わかっているはずですよ。
いよいよゴールであり、これから自分らしく生きるスタートラインについてところです。楽しみですね。

1. 今月の保健行事 1月24日(火)～27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り、餓死者が増加していた日本に、「ララ基金」より救援物資が届きました。横浜に届いた食料品や生活物資は、最終的には、日本人の6人に1人に、いき渡ったそうです。すごい量に救われました。
ララ基金はアメリカから届きましたが、最初に支援運動を起こしたのは、現地の日本人や日系二世の方たちでした。遠くから母国のことを心配してくださったのですね。感謝です！
これを機に、給食も再開されたので、翌1月24日が「給食の日」になりました。

日頃の給食に感謝し、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、どんな献立ができるかな？楽しみです。

★給食室の壁面等で、展示も行います。見て下さいね★



2. 今年は、初めての18歳成人です。



明治時代から140年間、日本の民法で定められていた成人年齢20歳が18歳に変わりました。18歳の皆さんは、選挙権を得ましたね。お酒やタバコは20歳からです。(一生、無縁でもよいです。)
熊本の成人式は「20歳を祝う会」らしく、20歳が参加するそうです。本校定時制でも、20歳の生徒さんには、毎年お祝いがあります。

3. 再び増加している「新型コロナウイルス」。その陰でインフルエンザも増えています。

☆でも気を付けることは同じ！基本の基！！

- ・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！

☆笑うと、脳が元気になり、免疫力アップ！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します。ストレスをためないようにね。



今月のSC面談日は、

16日(月)(1・2・3限)

30日(月)(1・2・3限)の2回です。

心の窓を開こう

～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・トレイ)
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！！

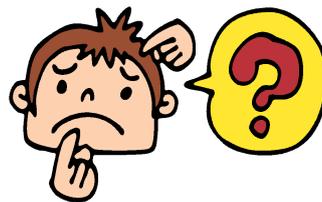


&これまで受け入れてくれていた国が禁輸に！？

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・食品のトレイ
 - ・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)

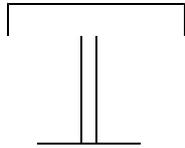
- ・汚れていたら洗って、回収所へ
- ・ひどく汚れていたら、リサイクルは無理。燃やすごみへ

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。



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、尚絅大学教授のお話です。)

①アスリートにとっての食事とは

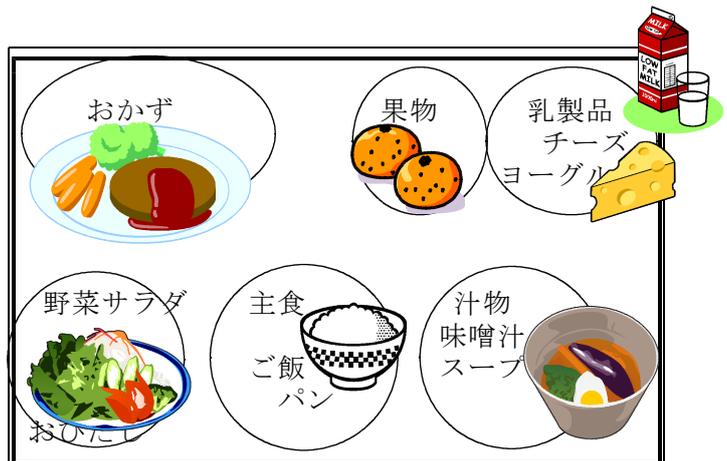
- ・トレーニングによる身体作り(基本)のため。
- ・食事の調整(試合前、試合直前、試合中、試合後)のため。
- ・スポーツに伴う種々の怪我の予防のため、栄養改善も必要です。

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！