

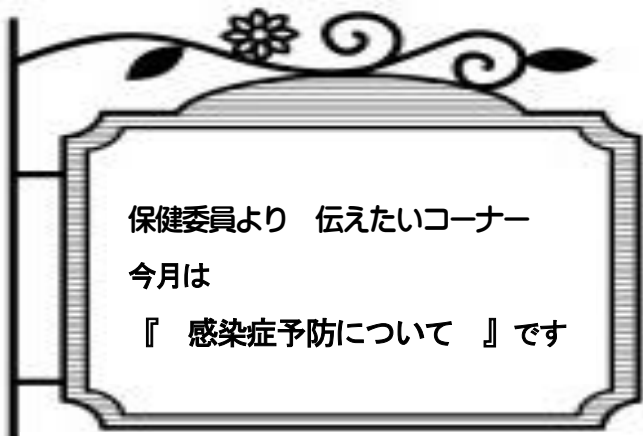
保健室だより

12
December

八代工業高校定時制 保健室



12月になりました。これからもっと寒くなる季節です。しっかり食べて、よく睡眠をとり、感染症対策もバッチリ行って元気に過ごしてください。



保健委員より 伝えたいコーナー
今月は
『 感染症予防について 』です



ウィルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウィルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウィルスを数百個にまで減らせます



マスク



しぶきと一緒に広がるウィルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウィルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



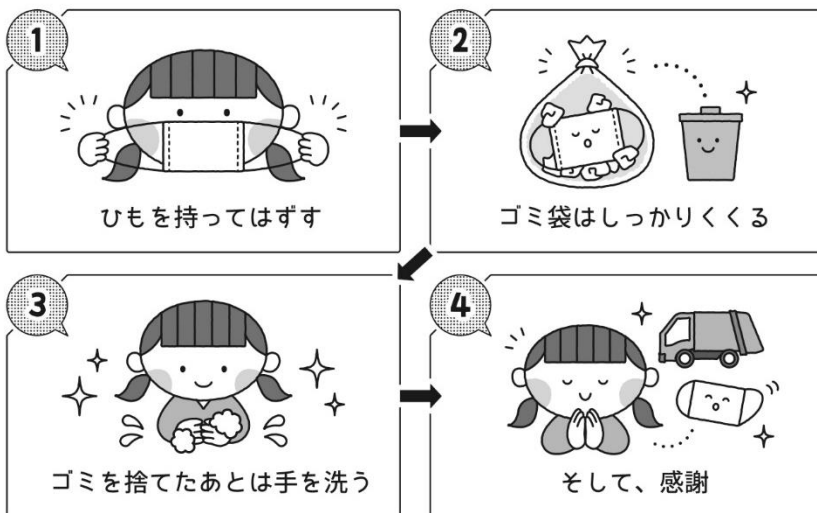
こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウィルスを追い出します

マスクの捨て方

マスクの捨て方を再確認しましょう。
詳しい内容は、住んでいる市町村の『ごみの捨て方』を参照してください。





果物の話 15年連続（2005年～2019年）

よく食べられている果物 第1位は？

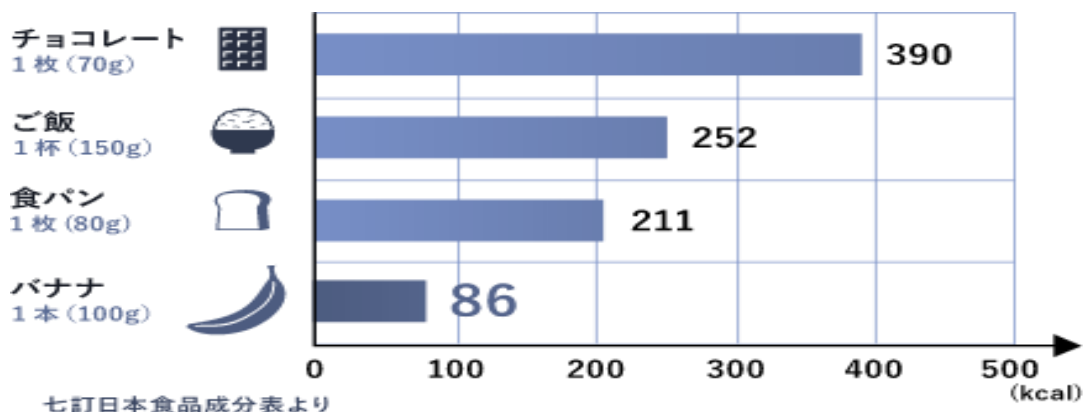
それは「**バナナ**」です。（総務省家計調査より）



忙しい現代人は食事をおろそかにしたり、一食抜いてしまったりしがち。そういうときに強い味方となってくれるのがバナナです。バナナには体が必要とする栄養や機能性成分が含まれ、皮をむくだけで簡単に食べることができるので、時間がないときでも、手軽にバランスのとれた栄養補給をすることができます。

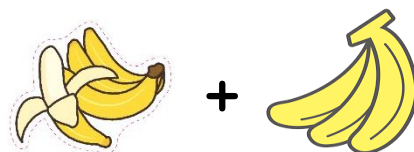
●●●日本で最も多く食べられているバナナの効果●●●

- ・炭水化物、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などがバランス良く含まれています。
- ・美肌効果、貧血予防、便秘予防など様々な効果が期待できるといわれています。
- ・血糖値の上昇を緩やかにします。
- ・バナナに豊富に含まれるカリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧やむくみの解消、運動中に筋肉がけいれんするのを防ぐなど様々な効果が期待出来ます。
- ・脂肪を溜め込むことを防ぎ、ダイエット効果もあるといわれています。
- ・甘いバナナはカロリーが高そうだと思うかもしれませんが、実は1本約86kcalです。



<バナナでストレスフリー>

バナナにはトリプトファンに加え、ビタミンB6が豊富に含まれ、トリプトファンはビタミンB6と結びつくことで、体内でリラックス効果の高い「しあわせホルモン」といわれる「セロトニン」に変わります。さらに牛乳と一緒に食べると安眠効果やイライラ解消の効果も期待出来る「セロトニン」のアップにもつながります。



【管理栄養士 沼津りえ (Team Spoon) 資料参考】