

ほけんだより 11月

令和5年11月2日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

朝夕の寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行する時期になってきました。今まで以上に手洗いや換気、咳エチケットをしっかりと、予防につとめましょう。また、これからやってくる本格的な寒さに備えるためにも、基本的な生活習慣の見直しを行い、寒さに負けない強い体を作りましょう。

朝ごはんを食べよう

毎日、朝ごはんを食べていますか？朝起きた時、私たちの体はエネルギーが空っぽの状態ですが、朝ごはんを食べると眠っていた体が目を覚まし、脳も活発に活動し始めます。たとえば、前日の夜ご飯をとったきりで朝ごはんを抜いてしまうと、給食まで16～17時間も食事をしていないことになります。これでは長時間、栄養を補給していないため、脳にエネルギーが行き届かず、集中力も低下してしまいます。また、眠っている間に下がった体温が上がりづらく、勉強などに打ち込むことができません。

保健室では、食欲がない…、時間がない…とって朝ごはんを食べてこないという話をよく聞きます。そんな人におすすめなのが、バナナです。バナナには人間が活動するのに必要な、糖質が数種類も含まれていて、一本でぼーっとした脳や体にエネルギーを補給してくれます。そのほかにもビタミン、カリウム、食物繊維などが豊富に含まれていて、とても健康的。手早くおいしく食べられるので、ぜひ試してみてください。朝は、まず朝ごはんをきちんととって、元気よくスタートを切りたいですね。

体を温める食べ物は何？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？



見わけのコツは…

土の中のできる

発酵している

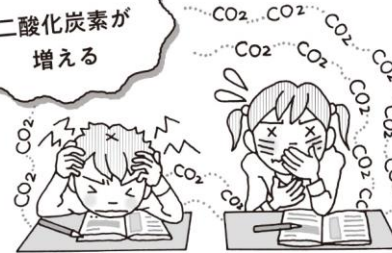
色が濃い

にんじん 4.5kg 4.5kg 4.5kg
れんこん 4.5kg 4.5kg 4.5kg
レタス 4.5kg 4.5kg 4.5kg
トマト 4.5kg 4.5kg 4.5kg
みそ 4.5kg 4.5kg 4.5kg
ナス 4.5kg 4.5kg 4.5kg
しょうが 4.5kg 4.5kg 4.5kg
きゅうり 4.5kg 4.5kg 4.5kg
カボチャ 4.5kg 4.5kg 4.5kg
ねぎ 4.5kg 4.5kg 4.5kg
バナナ 4.5kg 4.5kg 4.5kg
ニラ 4.5kg 4.5kg 4.5kg
なつとう 4.5kg 4.5kg 4.5kg

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ

換気をしないと…

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がでやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

新 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



換気のギモンQ&A

Q エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかなないので換気が必要です。

Q 換気すると寒い、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがちになるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q 換気扇を回しておけば十分？

A 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。