

ほけんだより 11月

令和4年11月7日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

ずいぶん風が冷たくなってきました。まだ寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、かぜに強い体を作りましょう。まずは、基本的な生活習慣の見直しが大切です。

みんなの教室 空気をクリーンに！ 換気をしよう



ココが違うよ！

二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて、頭がぼーっとする原因や頭痛の原因に。

ウイルスや細菌

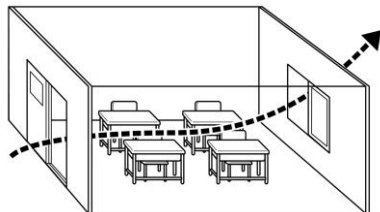
換気をしないと、ウイルスがずっと教室にいて、感染症にかかりやすくなります。

ニオイ

汗や給食など、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。

もっと空気がきれいになる換気のコツ

- ・常に2カ所以上の窓を開けて、空気の入りと出口を作る。
- ・昼休みには、空気を総入れ替えするつもりで、すべての窓を開ける。



食事の基本！ 主食・主菜・副菜 をマスターしよう

パランスのとれた食事って？

栄養バランスのとれた食事に必要な「主食・主菜・副菜」を知っていますか？ ごはんを作ったり選んだりするとき、この組み合わせがとっても大事。栄養はもちろん、見た目にもパランスのよい食事になるよう、マスターしましょう！



副菜

主にビタミンやミネラル、食物繊維を含む。からだの調子を整える。

例 野菜、いも、きのこ、海藻の料理

主菜

主にタンパク質と脂質を含む。筋肉や血液など、からだをつくるものになる。

例 魚、肉、たまご、大豆や大豆製品の料理

主食

主に炭水化物を含む。エネルギーを供給して、力や熱になる。

例 ごはん、パン、めん類など

ワンポイント

主食・主菜・副菜の3つに「牛乳・乳製品」や「果物」を加えると、さらに幅広い栄養素がとれる献立に！

牛乳・乳製品

- ヨーグルト
- チーズ など

果物

- みかん、バナナ など
- 果汁100%ジュースもOK

朝食は頭と体を目覚めさせ、一日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。たとえば前日の夕食をとったきりで朝食を抜いてしまうと、給食まで16～17時間も食事をしていないこととなります。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。

朝は、まず朝食をきちんととって、元気よくスタートを切りたいですね。

11月の保健行事

18日（金） 薬物乱用防止教室（3年生）