

# 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

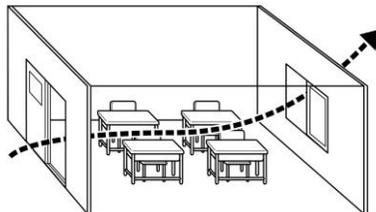
換気をしないと、ウイルスがずっと教室にいて、感染症にかかりやすくなります。

### 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、空気の入り口と出口を作る。
- ・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

### バランスのとれた食事って？

栄養バランスのとれた食事に大切な「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、見た目にもバ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	果物
●ヨーグルト ●チーズ など	●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）