

ほけんだより

2016.12.13
さいたま市立桜木中学校
保健室



2016年も残りわずか。どんな1年だったでしょうか？年末の大掃除と共に、頭の中や心の中も整理し、新しい年のスタートを元気に迎えられるようにしましょう！

かぜ予防の「あたりまえ」ポイントについて考えてみよう!!

寒くなり、体調を崩す人も増えてきました。「かぜ」は私達にとって最も身近な病気ですが、ひかずにこしたことはありません。今回はかぜ予防の「あたりまえ」ポイントを5つ紹介します。かぜ予防に役立つのが再度考えてみましょう。

① バランスのよい食事 ② 十分な睡眠

この2つは、病気と戦う力=抵抗力をつけるのに役立ちます。普段からバランスのよい食事やエネルギーを補給し、ぐっすり眠ってからだを休めることで、病気と戦う力がからだの中に蓄えられていきます。下の保健委員会コーナーの記事も参考にしてみてくださいね！



③ 手洗い・うがい

かぜのウイルスは、かぜをひいている人のせきやくしゃみに混じって空気中に飛び出し、それを別の人が吸いこむことで、人から人へと広がっていきます。ウイルスは鼻やのどの粘膜にとりついて増え始めるため、こまめにうがいや手洗いでウイルスを洗い流し、からだの中に入り込むのを防ぎます。また、ウイルスは鼻をかんだり、くしゃみで口を押さえた手から、色々な場所にくっついていいる可能性があり、そんな場所に触れた手でそのまゝ食事をしたりすると、ウイルスは簡単にからだの中に入ります。手についているウイルスを流すために、手洗いが大切なのです。



保健委員会コーナー

生徒会からの要望で、ほけんだよりに保健委員会コーナーができました。今日の担当は3年生です。ぜひ読んでくださいね！しっかり食べてかぜを予防しましょう！

3年生から
みなさんへ
知っておきたい!!
かぜ予防に効く食べ物

1 たまご

アミノ酸を持っていない場合は、
必おとりしたい食べ物!
ビタミンが豊富で消化に良い!!

2 じゃがいも

風邪の引き始めにとると効果的。
ビタミンCを始め、多くのビタミンを
含んでいるため、ウイルスの活動を
抑制します。

3 しょうが

風邪といえば、しょうがです。
新陳代謝を高め、疲労回復も
してくれます!!

いかがでしたか??
ぜひ参考にしてみてください!!!

④ 換気

ウイルスがどのように人から人へ広がっていくかを考えると、換気の大いさもわかってきます。閉めきった部屋では、ウイルスはそこに居る人のからだの中に入りたがいます。換気をしてウイルスを追い払いましょう。また冬に流行するかぜのウイルスは、湿度の高い所が苦手なので、ぬれたタオルを干したり、湿度が50~60%になるようにしましょう。ウイルスの嫌いな環境を作り出し、数を減らすことも大切です。保健委員の換気に協力してくださいね!



⑤ 人ごみを避ける

人ごみを避ける=ウイルスを避けるということです。特に睡眠不足や疲労がたまっている時は、抵抗力が落ちていてウイルスにとりつかれやすいので気をつけましょう。

かぜのウイルスは200種類以上もあるそうです。5つの予防ポイントを守って、かぜを予防しましょう! 年末年始を楽しく過ごし1/6の始業式に元気な姿を見せてくださいね!

平成28年度 学校保健委員会を行いました！

1/25に学校医 T M 先生、学校歯科医 N M 先生のお二人に出席して頂き、今年度の学校保健委員会を行いました。今回は「朝食の大切さ」をテーマに、桜木中生の朝食摂取の状況を知り、中学生でも簡単に作れる朝食作りを体験しました。(当日はPTA保健厚生部の保護者の方に参加・生徒のサポートをして頂きました。ありがとうございました！)

🍷 桜木中の朝食摂取の状況は？

春に行った新体カテットのアンケートから、桜木中生の朝食の摂取状況を見てみると... 全校で17%の人が朝食を食べない、又は時々かかすと答えています。全国の平均と比べても、桜木中は朝食摂取率が低いのです。家庭の事情など様々な理由が考えられますが、「自分の健康は自分で守れる人になってもらいたい！」そんな願いをこめて、今回は保健委員、給食委員の1,2年生に簡単朝食作りチャレンジしてもらいました！



M E N U

菓ごもりチーズエッグ

<材料(4人分)>

- ・卵 4個
- ・玉ねぎ 中 1/3個
- ・小松菜 1/4束
- ・粉チーズ 15g
- ・油 適量
- ・塩 コショウ 適量
- ・水 適量

<作り方>

- ① 小松菜は、ゆでて水にさらす。水気を絞り、3cmに切る。『時短バージョン』ゆでる代わりに耐熱容器に水のついた小松菜を入れ、ラップをふわりとかけて、1分半ほどレンジで加熱してもOK!
- ② 玉ねぎは半分に切り、上たを取りスライスする。(薄くスライスするのがポイント!)
- ③ フライパンに油を入れて中火にかけ、玉ねぎ、塩、コショウを入れて炒める。
- ④ ①の小松菜を入れて、さっと炒めて卵を割り落とす。
- ⑤ 水を加えて、ふたをして蒸らす。
- ⑥ 卵に火が通ったら火を止め、粉チーズをかける。



バナナヨーグルト

<材料(4人分)>

- ・バナナ 1 1/3本
- ・ヨーグルト 200g
- ・砂糖 20g (大さじ 2 1/2)
- ・コーンフレーク 40g

<作り方>

- ① ヨーグルトと砂糖を合わせておく。
- ② バナナは斜め輪切りに切る。
- ③ 食器にコーンフレーク、ヨーグルトを入れ、バナナを飾る。



🍷 生徒の感想

- ・毎朝朝食を食べていない人がいたことにとっても驚きました。
- ・簡単で自分でも作れそうだったので、1人でできるかやってみたいです。
- ・いつも母が作っているけど、母がいない時などに使えるなと思いました。



🍷 保護者の方の感想

〆 1日のスタートのシキカとして、改めて朝食の大切さを再認識できた。
 (ほんの少し手間をかけるだけで)

栄養価も高くなり、食欲もそそることを学べた。

〆 今回作った物はとても簡単にできるものなので、参加した生徒の誰か1人でもお家で作っていたらいいなあと思っています。

家でせ良と一緒に作ってみましたが、子どもと一緒に作るご飯はいつもより何倍もおいしいです。



・今回作った経験を生かして、土曜日や日曜日、また平日でも良いので、1回でも作ってみたいと思いました。自分が作った朝食は、いつもよりおいしく感じられました。

・朝、食べることで今日目が楽く過ごせるんだなと分かりました。

・この体験を通して、自分もあのくらいは、母親のために、たまには作ってあげようかなと思いました。楽しく作って良かったです。
 ・これから朝食ごはんをしっかりと食べて学校に行くようにしたいです。

