

ほけんだより 12月

神明中 保健室(海谷美代) R3.12.6

12月22日は冬至 この日を境に少しづつ日が長くなってきます。地球上でも緯度の高い地域では、太陽が昇ることばたか 一日中日音いままというところもあり、冬至を心待ちにしているそうです。

入試に向けて、日々がんばっている3年生のみなさんにとって、今は大変な時期だと思います。でも、ここを乗り越えれば、必ず明るくなります。と、よく体調問に気づけてきた、保健室から応援しています。



レドリボン 30周年

"世界エイズデー キャンペーンテーマ"

~Think Together



Again~

12月1日 世界エイズデー

エイズが世界的な問題になりつつある。30年前、ニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間への追悼として、エイズに苦しむ人々への理解と支援の意志を表明するために運動を始めた。そのときのシンボルが「レドリボン」です。30年間に治療法は進歩し、早期に開始すればHIVは感染し

ていない人と同等の生活を期待できるようになりました。けれど現状はそうは正確な情報が伝わっているとは言えません。

レドリボンに宿る意味を原点に立ち返って考え、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消を今一度みんなでご考えていきましょう。

乾燥注意報!
はい、冬将軍のや、くる時期ですわ。

冬将軍とは昔ロシアへ攻め入った諸外国が、何度もロシアの厳しい寒さによって敗退してきたことから生まれた諺です。この季節寒さと共に注意しなければならぬのが乾燥。カゼやインフルエンザのウイルスは乾燥した空気中に舞い上がり、活発に活動します。のどや鼻の粘膜が乾燥して弱り、その上体温が低くなると抵抗力が下がりウイルスが感染しやすい状態となってしまいます。濡らしたタオルを部屋に干して、冬でもお風呂に水分をとったり、木の入ったコップを部屋に置くなど、乾燥対策をお願いします。

胃にいい12月 11日

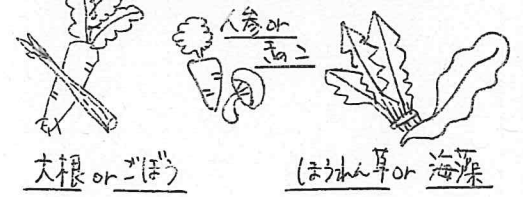
ほ 胃腸の日

胃に(12) いい(11)の語呂合わせで、12月11日は「胃腸の日」だそうです。これから年末年始にかけては、クリスマスやお正月があり、食事以外にもケーキやおもちなど、つい食べ過ぎでしまいがちです。胃腸に負担をかけるないようにしましょう。

- ~胃に優しい生活とは~
- ☆ 食事は規則正しく食べる (抜いたり、夜中に食べたりしない)
- ☆ ゆっくりとよくかんで食べる
- ☆ 油っぽいものや刺激の強いもの(からいもの)を摂り過ぎない。



胃に優しい食べ物はどっち?



答えは、大根、きのこ、ほうれん草「食物繊維の量が少ない方」です

食物繊維は、腸内環境を整え、便秘を改善してくれる大切な栄養素ですが、胃の中の滞在時間が長いので、負担をかけてしまいます。胃の調子がよくない時は、できるだけ食物繊維の少ない食材で、柔らかく調理した料理を選んで食べるようにしましょう。

カラダに優しい 湯シャンポのカ

環境に優しい

その最大の特徴は、使っている水が乾燥しないこと。エアコンや電気毛布あんななどは暖かいので、肌を乾燥しやすいです。また電気が不要なので、省エネも保健室でも大活躍です。

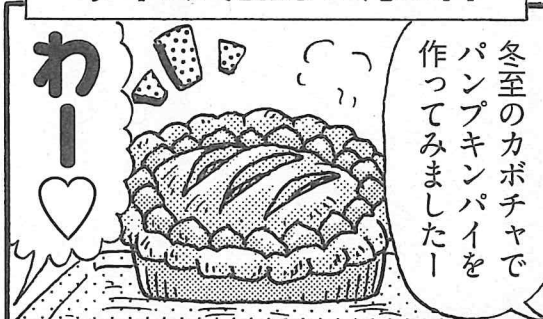


同性の友達を好きになるっていい

Q これってなんだろう?
性取柄も高の人はいろいろ。男の子を好きになる男の子や女の子、好きな女の子もいます。性別関係なく好きになる人だっている。また、自分の体の性別に違和感がある人...たとえば、体は男の子でも自分の本当の性別は女の子だと感じていて、女の子として男の子を好きになっている人もいます。

Q おかしいことなの?
世の中には、それをおかしいと思う人もいますが、それは「異性が好き」という人よりも数少ないというだけで、何もおかしくなんかありません。不安な人は、保健室に話しに来て下さい。

今年の冬至は12月22日



冬至のカボチャで
パンプリンパイを
作ってみましたー



昔から
冬至のカボチャって
冬を健康に
乗り切るための
縁起物だそうよ



えーって...
実はそこまでは
覚えてないのよー

その理由は
...で

「冬至にかぼちゃ」そのわけは

かぼちゃにはカロテンやビタミン類が豊富に含まれ、緑黄色野菜の少ない冬にカゼを予防するための抵抗カを付けてくれます。また、冬至には「ん」がつく食べ物を食べると運がよくなると言われていて、かぼちゃ(=たんぼん)には「ん」がつくので縁起がいいですね♡

ビタミンE たっぷり かぼちゃのサラダ◎

＜材料＞

- かぼちゃ 380g(約1/4個) 乱切り
- ゆで卵 3個、マヨネーズ (お好みで) 100g程度
- マヨネーズ 大さじ4〜5
- 塩 少々、練乳 100g

＜作り方＞

- ① かぼちゃは皮と竹串が入るくらいに蒸す。
- ② ボウルにゆで卵を入れつぶし、①のかぼちゃも入れつぶす。
- ③ ②にマヨネーズを入れ、塩で味をととのえる。
- ④ 器に盛り付け、マヨネーズをかけたら出来上がり。

野菜は4倍より蒸す方がおいしいよ！栄養も逃がさないよ



血行をよくする ビタミンE

NUTRITION
＜栄養作用＞

ビタミンEは抗酸化作用のあるビタミンで、細胞の老化を防ぐ作用があります。血行をよくする働きや、冷え、肩こりなどを防ぐ効果もあります。寒い季節には積極的にとりたいビタミンですね。

脂に溶ける作用があるので、油と組み合わせると吸収されやすくなります。

ビタミンEを多く含む食品



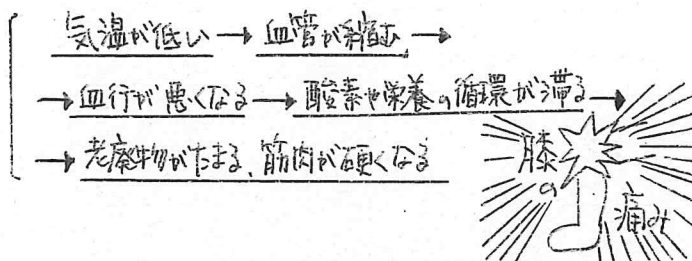
ナッツ類、卵、かぼちゃの大豆

1日の推奨量 (12〜14才)

男子 6.5mg / 女子 6.0mg

寒いと固まる！ そのワケは...

「冬に起こる関節の痛み」と聞くと、インフルエンザなどの感染症の症状あるいは中高年の方が多い膝痛、腰痛をイメージする人が多いかもしれません。でも、こうしたこと以外にも、冬は体の痛みが起るやすい時期なのです。大まかに表すと次のようになります。



2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう!!



イラスト：タカハンダイスケ

左の花びらの花/机の電気スタンド/机の引き出し(二段目と三段目) / 掃除機本体の持ち手/右の机の向