

ほけんだより 11月

平成27年11月
大泉学園中学校保健室

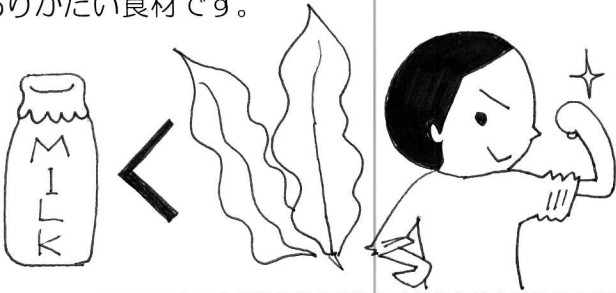
11月に入り、少しずつ冬の気配を感じるようになりました。お天気が良くて日差しが暖かな日でも空気は冷たくて、部屋の換気をするのが嫌になりますね。でも、じわじわと感染症が流行し始めています。対策として1時間に1回程度は空気の入換えをしたいところです。ちなみに、11月9日は「いい空気」にかけて換気の日なんだそうです。新鮮な空気で頭をリフレッシュして、テスト勉強がんばってくださいね！



コンブきれい! なんて言わずに知ってほしい 「食べなきゃ損!」な **昆布** のはなし

①昆布は骨を強くする

昆布には、牛乳の約7倍のカルシウムが含まれています。成長期の中学生にとっては、ありがたい食材です。



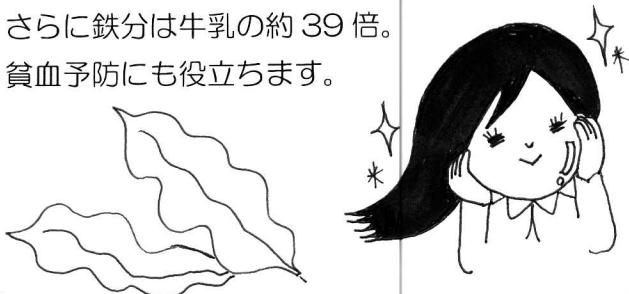
②昆布で疲労回復!

昆布にはビタミンB1やB2がたっぷり含まれていて、疲労回復に役立ちます。また、昆布に含まれるアルギン酸は頭の回転を良くするためには欠かせません。試験勉強のためにもぜひ昆布を!



③昆布は“きれい”の鍵になる

昆布に含まれるヨウ素やビタミンB2は肌の新陳代謝を活発にし、美しく保つ働きがあります。カロリーが低く、ミネラルが豊富に含まれており、髪の毛や爪にも良いと言われています。さらに鉄分は牛乳の約39倍。貧血予防にも役立ちます。



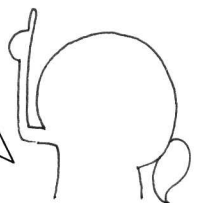
④昆布は縁起が良い

昆布は「喜ぶ」につながる縁起物として有名。栄養が豊富で繊維の多い昆布は、まさに体が「喜ぶ」食品です。



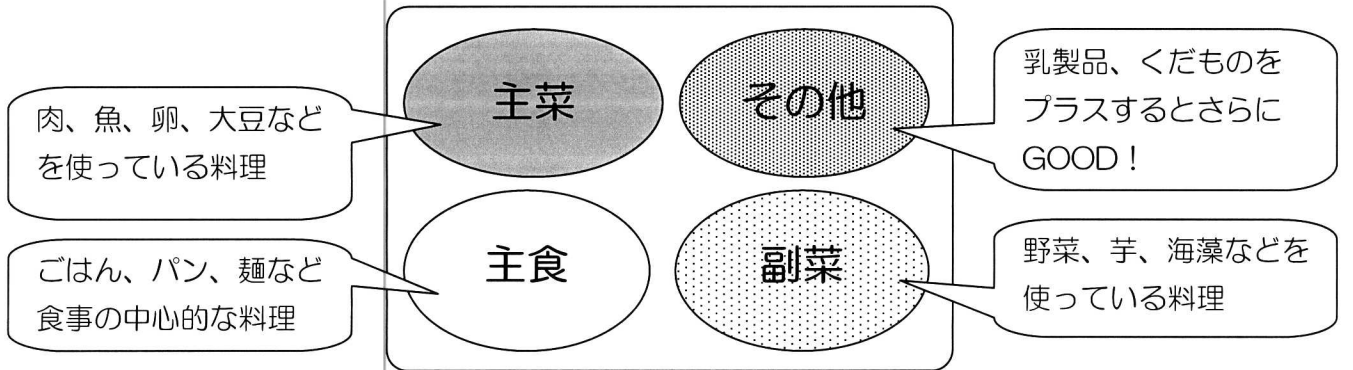
ただし!

昆布に限らず、からだに良いからといって食べ過ぎはいけません。バランス良く食べましょう!



10月22日 1年生で食育講座を行いました!

テーマは「バランスの良い食事」。6つの基礎食品群は家庭科で学習しますが、今回はもっと基本的なお話をしました。献立を立てるとき、主食・主菜・副菜・その他をそろえると栄養バランスも良くなってきます。食育講座の最後には、みんなで給食の献立を立てました。今回できた献立の中から、実際に給食として提供されるものもあります。お楽しみに!



ある日の保健室

そろそろ予防を意識して!インフルエンザ

インフルエンザのワクチンは、いつ頃受けたら良いですか?

インフルエンザワクチンは接種してもすぐ効果が出るわけではありません。約2週間程度かかるので、ワクチンは遅くとも12月までに受けましょう!



インフルエンザになったらどれくらい休めば良いですか?

インフルエンザの出席停止期間は、発症後5日かつ解熱後2日経つまでとなっています。出席停止期間が終わって登校したら、必ず『登校届』を学校に提出してください。



登校届は次の方法でもらえます。

- ①登校してから学校でもらう
- ②学園中のホームページから印刷する

登校届の記入は保護者の方がしてください!

