

# 保健だより 12月

期末テストが終わり冬休みまで3週間となりました。

体調を崩しやすいこの季節、身体を温める食材を多く摂取してたくさん身体を動かし、良質な睡眠をとるよう心がけてください。今月の保健だよりでは、家庭科の寺内先生にもご協力を頂き 皆さんが手軽に作れるHOTなメニューを紹介していただきました。是非活用してください。

## 1 まだまだ続く感染防止対策

- ① 室温に注意しながら、窓を常時10cm～15cmほど開ける
- ② 教室内での防寒対策（ヒートテック対応のインナー カイロ 膝掛け等の活用。今年度は上着を着用しての授業も可能となりました）
- ③ 発熱等、風邪の症状がある場合は、登校せず医療機関を受診



\* 職員室前の廊下に常備していた毛布を感染防止のため今年度は撤去しました。

基本は各自のブランケット、上着着用で自学習を行ってください、、、、とは言ってもブランケットを忘れた、寒さが厳しい人は進路指導室と保健室でブランケットの貸し出しやカイロの配布を行っています。必要な方は申し出てください。

\* 県内のコロナウイルス感染者は一桁となり安堵したい気持ちですが、冬に感染が広がりやすいインフルエンザや胃腸炎、そして新変異株「オミクロン」の動向等にも注意しながら、引き続き感染対策の協力をお願いします。

## 2 長距離走が始まります・・・既往歴のある人は必ず相談を

恒例の長距離走（3.3キロ）が始まります。

体育の先生に抱えられ保健室に運ばれてくる人を見てみると①睡眠不足 ②日頃の運動不足が原因によるものが多いです。体育の授業の前日はスマホよりも睡眠の確保をしてみませんか？

## 3 もう申請をしましたか？ 今年の怪我は今年のうちに

学校で怪我をした場合、申請をすると4割程お金が戻ります。

保護者が忙しくて病院での手続きが進まない。保険の申請はよくわからず面倒・・・等の理由で躊躇している人はとにかく来室してください。郵送でも対応が可能です。

まずは自分で行動！

## 体を“おいしく”温めよう

こたつが恋しい季節になりました。寒さに負けずに元気に過ごすには、体を温めることが効果的です。簡単にできるおすすめメニューをご紹介します♪

### Topix

#### 1.どんなたべものがいいの？

#### 2.簡単飲み物おすすめ3つ

#### 3.もっと温めたい人にはこれ！



#### 1.どんなたべものがいいの？

体を温めるには、①寒い国でとれたもの ②地面の下で育つもの ③発酵食品等が良いとされています。自販機でも人気のコーヒーは暖かい国で生産される食品なので体を冷やすといわれています。冬に育つじゃがいもやにんじんなどの根菜類は体を温める効果が期待できます。さらに、みそや醤油、納豆やチーズ、ヨーグルトに含まれる酵素は体の代謝を高め、体を温めます。

#### 2.簡単飲み物おすすめ3つ すぐ飲めて簡単にできる hot ドリンク。

- ①**ほうじ茶**・・・緑茶を焙煎したお茶です。香ばしい香りに含まれるピラジンを冷え性解消効果があります。濃く入れて温めた牛乳と混ぜて**ほうじ茶ラテ**にしても♪
- ②**ココア**・・・純ココア少量の水でよく練り牛乳を入れて混ぜて電子レンジでチン♪主成分「カカオポリフェノール」に強い抗酸化作用があり、血流を促進させる効果があります。
- ③**ショウガ紅茶**・・・生のショウガをすり下ろし、水を加えて電子レンジ500wで4分加熱。これを普通に入れた紅茶に加えます。「ショウガオール」という成分が体を奥深くから温めてくれます。紅茶も発酵食品なので、○。



#### 3.もっと温めたい人にはこれ！

**豚汁**はいかがですか？根菜類を沢山入れた豚汁は、体を温めてくれます。大根、にんじん、ごぼう、白菜、こんにゃく、玉ねぎ、ネギ、キノコ類、いろいろ入れて沢山作りましょう♪油で炒めてから煮るのが一般的ですが、大根を切ったら小鍋で数分下ゆでしてから大きい鍋に入れ、次はにんじん、玉ねぎ・・・と繰り返すと、下ごしらえしながら調理が進みますし、油で炒めない分すっきりとした味になり、沢山食べても飽きません。ショウガも入れてさらに温まりましょう♪



グルメノート <https://gourmet-note.jp/posts/2619>

ココカラクラブ <https://www.cocokarafine.co.jp/oyakudachi/health/201611188.html>