

ほけんだより 9月

前期末テストが終わり、次は探求発表会とめまぐるしく学校生活が過ぎていきますね。忙しくなるこれからの季節ですが体調不良もなく、元気なまま学校生活を送ってほしいです。

さて夏休みには朝食づくりの宿題があり、5種類の色を使って調理をしてみようということでしたが、うまくできたでしょうか？

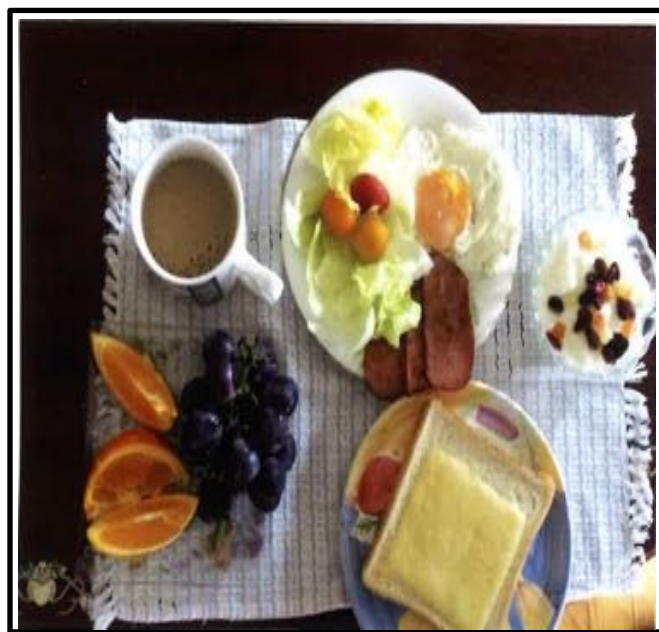
私も見させてもらいましたが、アイデア料理がたくさんあり素晴らしいなと思いました。ですが大事なことは、こういった朝食を毎日学校のある日につくれるか？ということではないでしょうか。

朝食作りに20分～30分以上かける、5種類の色を使って調理をするというのを、習慣的に続けるのは難しいとおもいます。毎朝早く起きることが必要になってきますし、生活のリズムを変えるというのもいつも以上にやるぞという気合いがないとできませんね。(私も毎日作り続けるのは、3日も持たないかもしれません…)ただ牛乳だけ、ご飯だけ、パンだけではなく、複数の朝食に毎日チャレンジすることはできると思います。

朝食は食べないとダメとよく言われますが、朝食のメリット、朝食を食べるとあなたに起こるプラスな変化を考えて、学校に行く準備を整えてほしいと思います。



2つ朝食を紹介しします。せめて3種類の色を考えて、単品だけにならない朝食を目指していきましょう！早起きしないとまず食べる準備ができませんので、起床時間のチェックも欠かさずに。



上記の2つは材料を準備していたこともあったと思いますが、栄養バランスを考えつつも、簡単に15分で作れているところが素晴らしいと思います。しゃきとした朝を目指して！

風邪症候群

テストを終え、大型連休を挟み、風邪の人が増えているようにおもいます。自然に治る力に任せるのも大事ですが、自分でできる対処法も考えておきましょう。

「あなたの風邪はどこから?」「鼻から? 喉から?」お薬のコマーシャルでもよく聞くセリフですが、風邪は人によって喉だけイガイガする人もいれば、鼻水が止まらない、鼻、口、のどのいずれにも感染して、くしゃみや鼻汁、咳などの症状を引き起こすこともあります。これら風邪のことを総称して**風邪症候群**と呼んでいます。ウイルスが症状を引き起こしますが、どこにウイルスが感染するかによって、胃や腸にも悪さをします。

予防をしたはずなのにかかってしまうこともあるかもしれません。風邪にかかった後の対処方法も考えておきましょう。風邪ともいえど水分はいつもよりまめに取るようにしてください。発熱をしている場合、脱水になる可能性もあります。

水分補給→体内の水分を補うことは、のどにいる細菌を外に出す働きを助けます。

うがい→予防だけではなく、風邪になった後でも、のどの自浄作用を助ける働きがあるので、風邪になってもあきらめないように。

保温保湿→寒さが大好きなウイルスですから保温は欠かさず、衣服の調整をしっかりと。乾燥した状況をつくらないように、のどの潤いが保たれるように部屋の環境にも気を付けて下さい。

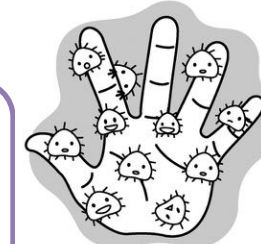
※注意 咳や鼻水、くしゃみは体内の不要なものを吐き出そうとする防御反応なのでとめようとしてはいけないこと



保健室は無料コンビニじゃありません。使ったら返してください！

保健室は無料配布しておりません。自分でマスクは管理!! お家から持ってくるようにしてください。

【中学生の生徒へ】
給食の準備で忘れた場合は給食委員に確認してください。まだ返却していない人は、はやく返すようにしてくださいね。



中学生のみなさん給食で要注意

(高校生も風邪の時には気を付けて)

こんな話を耳にしたのですが、給食の時に食事を終えて、他の人の食事をもらったり、他の人から飲み物を「ちょうだい」ともらったりしているというものです。風邪は飛沫感染(くしゃみや咳)の他に、**接触感染**(食器などを介して感染)もします。これからの季節は要注意です。クラスで風邪が広がらないようにできることから始めましょう。