

ほけんだより 1月

★校内の欠席情報★

かぜインフルエンザ流行っています！

先週の金曜日は、かぜや体調不良などで、校内で15名が欠席しました。特に2年2組では、熱やインフルエンザなどでの欠席が多かったため、校医の林先生と相談し、1月29日(土)～2月1日(火)まで学級閉鎖になりました。

今日の欠席者は、校内で10名でした。熱や腹痛などのお休みが多いです。風邪は「ひきはじめの休養」が肝心です。「頭が痛いな…」「咳がでるな…」と思ったら、温かい恰好で早めに寝て、咳がでるときは、マスクをつけてのどを湿らせましょう。のどの粘膜は、潤っているほうが、免疫の力がアップします！！

寒さ対策のポイント☆

『つつの首』をあたためる

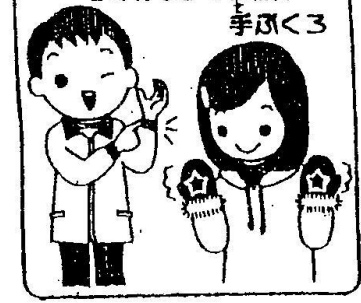
首

マフラーやタートルネック



手首

せでのしまった腕や手ぶくろ



足首

タイツやくつ下



鼻水の色のちがいに注目!

透明でサラツトしている

かぜのウイルスが入ってくると、鼻の内側の粘膜がはれて、いつもよりもたくさん液体を出します。これが透明な鼻水の正体。こまめに鼻水をかんだり、うがいをしたりして、ウイルスの侵入を防ぐ手伝いをしましょう。

黄色っぽくネバネバしている

色のついた鼻水が出るのは、からだがかぜのウイルスと一生けんめい戦っているという合図です。からだを休めて、栄養をしっかりととり、ウイルスに負けない力をつけましょう。

畑のお肉大豆のチカラ

大豆には、肉に負けないくらい、たっぷりたんぱく質が含まれているので、「畑の肉」といわれます。

大豆のたんぱく質は、体内でつくることのできないアミノ酸(必須アミノ酸)が多い良質のもので、精神の安定やよい睡眠のために必要な脳内物質の材料も含まれています。消化吸収しやすいのも特徴です。

食物せんいやビタミン、ミネラルもたっぷり!! 豆腐や納豆、味噌、豆乳など加工品もたくさんあるので、さまざまな食べ方が楽しめます。食卓の常連にしたい食べものですね。

おうちもあじいます



冬に役立つ食べものの図鑑

栄養素の働き

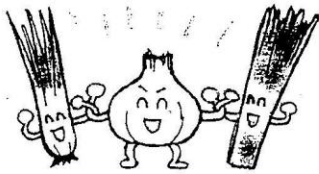
からだを温める: 香りや辛みの成分に、血行を促し、からだを温める働きがあります。

ねぎ・にら・にんにく

硫化アリル (香りや辛みの成分):

- ・ビタミンB₁の吸収を助け、疲労回復に役立つ。
- ・消化液の分泌を促し、食欲を増す。
- ・血行をよくして、からだを温める。

ねぎの葉の部分はカロテンが豊富。葉も捨てずに食べるのが正解!!



しょうが

ジンゲロン (辛みの成分):

- ・からだを温めて、新陳代謝を活発に。
- ・殺菌効果も。

料理に使うほか、すりおろして、紅茶やハーブティーに入れても◎

ショウガオール (辛みの成分):

- ・抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぐ。



★たんぱく質

- ・ウイルスと戦う細胞の材料になる。



★ビタミンA

- ・皮膚や粘膜を強くする。



緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内に入ると、ビタミンAと同じ働きをします。

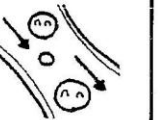
★ビタミンC

- ・ウイルスと戦う白血球の働きを助ける。



★ビタミンE

- ・ビタミンAやビタミンCの働きを助ける。
- ・血行をよくして、冷えを防ぐ。



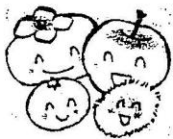
免疫力を高める: たんぱく質やビタミンの働きで、ウイルスの侵入・増殖を食い止めます。

果物

ビタミンC・食物せんい

- ・抵抗力を高め、おなかの調子を整えます。

生食できるので、ビタミンCがまるごととれます。



ブロッコリー

ビタミンC、カロテン

- ・ウイルスへの抵抗力を高めます。

ビタミンCを逃がさないように、手早くゆでて。



ほうれん草・小松菜

カロテン、ビタミンC、ビタミンE、ミネラル

- ・抵抗力を高め、血行をよくします。



たんぱく質と一緒にとると、吸収率アップ!!

白菜

ビタミンC、ミネラル

- ・抵抗力を高めます。



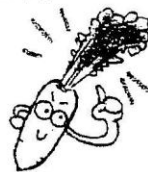
鍋もの、煮もの、炒めものでたっぷり食べて!!

大根

ビタミンA、ビタミンC

- ・消化酵素 (ジアスターゼ) が、胃腸の働きを助けます。

葉の部分に栄養がいっぱい。捨てないで!!

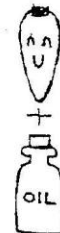


にんじん

カロテン、ビタミンC、ビタミンE

- ・抵抗力を高め、血行をよくします。

油と一緒調理すると、吸収率が高まります。



かぜ予防にはお茶!

緑茶や紅茶に含まれるカテキンには、抗菌作用があります。

熱いお湯で入れると、カテキンがたっぷり!!

冷まして、うがいに使ってもOK

