



明けましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。今年はどうなるのか、すごく楽しみです。冬休みが終わり、学校が始まると、インフルエンザのシーズンも本格的に。体調管理をしっかりと、寒い冬を元気に乗り越えましょう！



1月の食育特集

保健だより1月号は、少し気分をかえて「食」をテーマに作成してみました。食べることは成長期のみなさんにとって、とても大切なことです。栄養のあるものをたくさん食べて、風邪に負けない強い体で寒い冬を乗り越えましょう！

冬が旬の青菜をもっと食べよう



ほうれん草をはじめ、小松菜や水菜、春菊などは、どれも冬が旬の野菜です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また、生産するために使われる燃料なども旬以外に比べると少なくすむため、二酸化炭素排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれん草は、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。寒い季節なので、お鍋などに入れて美味しく食べてみてください。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べて風邪を予防しましょう。

免疫力を高める食事のポイント



●ビタミンAを摂取する

〈動物性 (レチノール)〉 レバー、うなぎ、銀だらなどに多く含まれています。これらは少量の摂取で必要量が取れるので、過剰摂取に注意しましょう。

〈植物性 (カロテノイド)〉 緑黄色野菜に含まれています。緑黄色野菜に含まれるカロテノイドは、体内で必要な分だけビタミンAに変化する仕組みになっており、過剰に摂取するおそれはありません。

ビタミンAと併せてとると効果的なのが「ネバネバ食材」です。

(納豆やオクラ、山芋など)



●タンパク質を摂取する

重要なのは、「バランスよく、適量、過不足なく」という点です。つまり、肉・魚・大豆製品・卵・牛乳のバランスと量です。

●腸内環境を整える

食物繊維、発酵食品を摂取しましょう。

(キャベツやさつまいも、ヨーグルトや納豆など)



受験に勝つためには、まずしっかり食べること！

受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか？食事をきちんととることは、体調をととのえると共に、脳のエネルギーにもなり、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要なのです。

試験日の朝ご飯は特に大切なので、当日の朝は早起きをして、しっかり朝ご飯を食べるようにしましょう。



☆Global Health☆

～鳥インフルエンザ～

今、日本でも問題になっている「鳥インフルエンザ」。世界では、アジアやアフリカ、中東で、これまでに850人以上が鳥インフルエンザ（H5N1）を発症、450人以上が亡くなっています。また、主に中国で鳥インフルエンザ（H7N9）の感染者が確認され、これまでに300人以上が亡くなっています。

中国・エジプト・インドネシア等では、最近も鳥インフルエンザ患者が発生しています。特にアジアやアフリカ、中東に旅行等する時は、現地でニワトリやアヒルを飼育している場所、生きた鳥が売買されている市場に近づかないようにしましょう。また、鳥の死骸やフンには触らないようにしてください。

〈人での発症が認められた国〉



○鳥インフルエンザ（H5N1）

インドネシア、カンボジア、タイ、中国、ベトナム、ミャンマー、ラオス、バングラデシュ、パキスタン、アゼルバイジャン、イラク、トルコ、エジプト、ジブチ、ナイジェリア

○鳥インフルエンザ（H7N9）

中国

** 3年生のみなさんへ **

それぞれの進路に向けて、頑張っているところだと思います。

センター試験直前のみなさん！生活時間を朝型にリセットし、体調&心を万全にしましょう。緊張したり、不安な気持ちになっている頃だと思います。

でも大丈夫！！一生懸命努力してきたことは裏切りません。頑張ってきた自分を信じて、最後まで頑張り抜きましょう。応援しています。

すでに進路が決定しているあなた。4月からの新生活に向けて準備はできていますか？

特に1人暮らしを始める人は、不安も多いと思います。今のうちにしっかりと新生活の準備をしておきましょう。さて、そんな3年生の皆さんに、保健室からのお知らせとお願いです。

1. 医療費の請求はお早めに

病院に用紙を持って行ったまま、放置していませんか？部活動や授業、登下校中（交通事故以外）の怪我は医療費を請求することができます。

2年前の怪我まで請求することができますので、心あたりのある人は速やかに保健室まで持って来てください。

2. 受診の必要があると言われて人！治療してください

昨年4月に行った健康診断の結果を覚えていますか？春から県外で生活する人は、特に今のうちにかかりつけの病院を受診しておいてください。