

# ほけんだより

10

おおさか し りつしん わ ちゅうがっこう や かんがっきゅう ほ けんしつ  
大阪市立心和中学校夜間学級 保健室

すこ 少 ずつ 暑 さが おさ まって、あさ 朝 や ゆうがた 夕方 は 涼 しく なって きて、だんだん と 秋 らしく なって きました。す 過 ご し や す い 季節 ですが、いちにち 一 日 の 中 で 気温 の 変化 が 大 き い の で 体調 を くず し や す い です。ふだん 平 常 から 早く 寝 たり、しっかり 栄 養 を と っ た り し て、 体調 を 整 え て お く と い い です ね。

## 旬の食べ物を味わおう！

てんき 天 気 も よ く、きもち 気 持 ち よ く 過 ご せ る 秋 に な る と、たべもの 食 べ 物 が 一 段 と お い し く 感 じ ら れ ま す ね。「食欲の秋」が や っ て き ま し た！ 秋 が 旬 (= 一 番 お い し い 時 期) の 物 を 食 べ て、「実りの秋」を 楽 し み ま し ょ う。



あき 秋 の 野 菜 は、なつやさい 夏 野 菜 より も すいぶん 水 分 が 少 な い の で、あじ 味 が 濃 く、あま 甘 み も 強 い の が 特 徴 です。また、あき 秋 の 魚 は、さんらんまえ 産 卵 前 で あぶら 脂 が の っ て い て お い し い です。さむ 寒 い 冬 に 向 け て、えいよう 栄 養 を た っ ぷ り 摂 り ま し ょ う。

## かぜ・インフルエンザの対策をしよう！

ちゅうしゅう 中 秋 ～ ばんしゅう 晩 秋 に か け て 注 意 し た い の が、かぜ や インフルエンザ などの かんせんしょう 感 染 症 です。きゅう 急 に 寒 くな っ た り、あつ 暑 さ が ぶ り 返 し た り す る 時 期 な の で たいちょうかんり 体 調 管 理 に 気 を つ け て く だ さ い。がつ 10 月 に 入 っ

た 段 階 で、きゅう 急 に インフルエンザ の 患 者 が 増 え る 年 も

あ り ま す。さらに、ふゆ 冬 に な る と、ノロウイルス などの による

い ち ょうえん 胃 腸 炎 も 増 え て き ま す。がっこう 学 校 や ち い き 地 域 で りゅうこう 流 行 し て い る

かんせんしょうじょうほう 感 染 症 情 報 に も 注 意 し て、ちゅうい 手 洗 い や て あ ら しょうどく 消 毒 などの たいさく 対 策

を お 願 い し ま す。



※許可なくイラスト等の二次利用をすることは禁じます。