

ほけんだより 1月

住吉第一中学校 保健室



新年を迎えました。

みなさんは、大みそかをどんな気持ちで過ごしましたか？

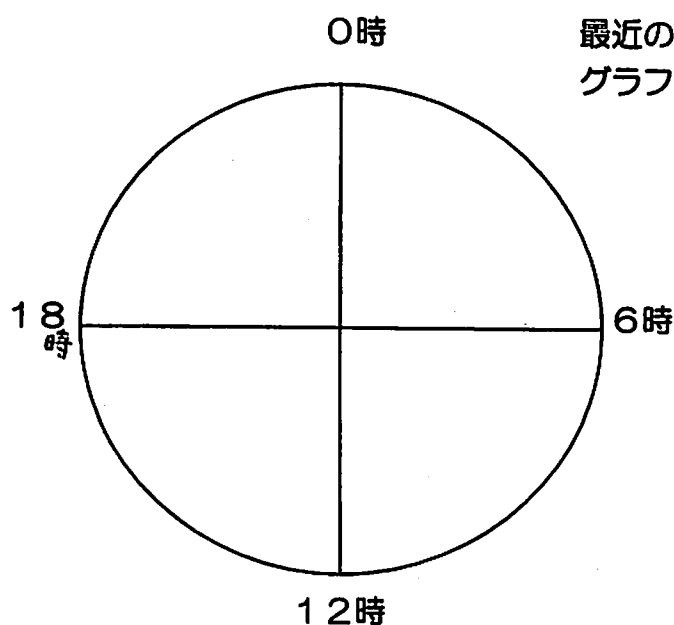
そして、1月1日は、どんな思いで迎えましたか？

たったの数時間や一日で、ずいぶん変わったと感じた人もいることでしょう。

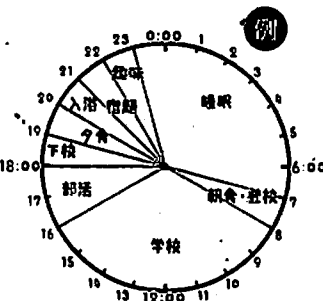
年が改まるこの日に限らず、いつでも、気持ちを新たにすることはできるのではない

でしょうか？上手く切り替えながら、一日一日を大切に、充実した一年にしましょう♪

★ 自分の生活、見直してみましょう。



最近の生活を思い出して、
グラフに書いてみましょう。



① 睡眠時間は十分ですか？

必要と言われている睡眠時間

6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間

② 朝ごはんの時間、朝の排便の時間はとれていますか？

★ 冬も水分補給でかぜ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。

なのに、寒くなって忘れがち？トイレが近くなる？などで、水分補給をしない、
という人はいませんか？水分補給は手洗いと同じようにかぜなどの大事な予防法です。

かぜなどのウィルスは乾燥が大好き、湿気が苦手。なので、水分補給でのどを潤すと

ウィルスはからだに侵入しにくくなります。また、侵入したウィルスを鼻水や痰と一緒に
からだの外に出す作用もあります。体調が悪くなる前から、こまめに
水分補給をしましょう。そして、体調が悪くなったら（たとえば、
発熱・下痢・嘔吐など）いつも以上に水分補給をしましょう。

*水筒を持参しましょう。



◆お正月といえば、【餅（もち）】



◎スポーツ選手はお餅がお気に入り…

餅（もち）は、お正月に欠かせない行事食として、古くから親しまれてきました。みなさん、おもちを食べましたか？ もち米はふだん、ご飯として食べているうるち米より、粘り気があります。もち米は約77%が炭水化物、約6%が必須アミノ酸をバランスよく含んだたんぱく質、そのほか、ミネラル、ビタミン類を含んでいます。

1個分（切り餅1つ位）で、ご飯お茶碗1杯分のカロリーがあり、効率よくエネルギーがとれるすぐれた食品とされています。

マラソンランナー、サッカー選手など、持久力を重視するスポーツ選手は餅（もち）を食べる人が多いそうです。これは、カーボローディングと呼ばれる炭水化物を多く摂取する食事法。エネルギーをより多く筋肉に貯えるために考えられたものです。

みなさんも、体育のある日やマラソン大会の日の朝ごはんは、お餅（もち）にしてみてもう怎么样でしょう。

☆最近の研究では、餅（もち）には、フェルラ酸・GABA・食物せんい・インシトールなどの機能性成分が含まれていることが分かり、脳を活性化させたり、抗酸化作用、高血圧防止作用、便秘の改善、肝機能向上、発がん予防などがあると期待されています。

頭の体操♪ Let's English

- ① 「頭が痛い」
- ② 「歯が痛い」
- ③ 「熱がある」
- ④ 「咳がでる」
- ⑤ 「鼻水がでる」
- ⑥ 「のどが痛い」
- ⑦ 「腕を骨折した」
- ⑧ 「手をやけどした」
- ⑨ 「指先を切った」

①～⑨の日本語と同じ意味の英語を線で結ぼう。

- A: I broke my arm.
- B: I have a fever.
- C: I have a headache.
- D: I have a runny nose.
- E: I burned my hand.
- F: I have a sore throat.
- G: I have a cough.
- H: I cut my finger.
- I: I have a toothache.

答え：①-C ②-I ③-B ④-G ⑤-D ⑥-F ⑦-A ⑧-E ⑨-H

◇1995年1月17日、阪神淡路大震災の教訓から、1月は防災について考える日です。ここ、住吉第一中学校でも、毎年、1年生で「防災訓練」を、そして、地域に分かれる分団式も行っています。避難場所や非常食などについて、お家の人とも話し合っておきましょう。

