

ほけんだより 11月号

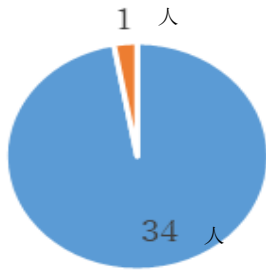


郡山市立御館中学校保健室
令和5年11月9日

☆ 朝食をしっかりと食べよう! ☆

11月は「第2回朝食について見直そう週間」となっています。本校では、11月2日～6日に自分手帳を活用して朝食について見直す機会としました。11月6日の朝食摂取調査結果はグラフの通りです。

～ 御館中の朝食摂取状況 ～



朝食を食べましたか。

ほとんどの生徒が朝食は食べているが、汁物を飲んでいない、野菜を摂っていないという結果も多かったです。

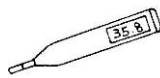


11月7日は「朝食モデル献立②」でした。メニューは、ピザトースト、牛乳、もやしのサラダ、白菜コンソメスープ、りんごゼリーでした。野菜たっぷりのコンソメスープは、心も体も温まり、これからの季節にぴったりです。

どうなっているの?

朝食を食べていない時の体の状態

体温は常に低い



血糖値も低いまま



体は眠ったまま



イライラ



集中力低下



だるい、腹痛などの体調不良



心当たりの症状は、ありませんか？

☆ かぜに対する抵抗力をつけよう ☆

本校でもかぜや体調不良で欠席する生徒が増えてきました。今年インフルエンザに2回、3回感染することもあるという報道もあるので十分気を付けましょう。**帰宅後、食事前、トイレの後などは、必ず石けんを泡立てての手洗いをしたり、こまめにうがいをすること、また、日頃から、十分な睡眠、ビタミンなどをしっかりとること、体を温める**ことなどを心がけ、免疫力をあげておくことが大切です。

風邪の原因は主にのどや鼻の粘膜にウイルスが付着して感染することです。そのため、かぜ予防としては、**粘膜を強くして、免疫力をアップ**させる必要があります。食事では、**抗酸化ビタミンとよばれるビタミンA・C・Eに、風邪に対する抵抗力や免疫力をアップさせる働き**があります。「ビタミンACE (エース)」と覚え、野菜や果物を積極的に摂りましょう。腸内環境を整える、納豆・チーズ・ヨーグルトなどの発酵食品もお勧めですよ。

ビタミンA			
ビタミンC			
ビタミンE			
タンパク質			