

# ほけんがより

H.23.1.17

瀬戸市立南山中学校  
保健室より

あけましておめでとうございます



1月になつてもう半月が過ぎましたが、正月気分はぬけていますか？  
3年生は学年末テストも終わり、いよいよ本番が近づいてきている人も多いですね。  
1,2年生も、気をぬいているとあっという間に、3学期が終わってしまいますよ。  
ちょっと気を引き締め、今年目標を立て、有意義に過ごしましょう！！

## ウイルスに負けないで！！ 強いからだをつくるものは？

瀬戸市内で学級閉鎖がなりました。南山中ではインフルエンザにかかった人はまだいませんが、今のうちからからだの免疫力をアップして、病気にかかりにくいからだをつくりましょう。

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>ビタミンC</b></p> <p>からだの抵抗力を高める。<br/>ビタミンCは体内にためておけないので、こまめにとろう。</p> <p>☆みかん、いちご、ブロッコリー、トマト、柿など</p> | <p><b>ビタミンE</b></p> <p>血液の流れをよくして<br/>免疫カUP (アップ) ↑↑</p> <p>☆かぼちゃ、アーモンド、アボカド、さんま、植物油</p> | <p><b>ビタミンA</b></p> <p>ウイルスの侵入を防ぐ。<br/>油と一緒にとると吸収されやすくなる。</p> <p>☆にんじん、ほうれん草、レバー、うなぎ</p> | <p><b>ビタミンB6</b></p> <p>エネルギーや筋肉、血液をつくるのに重要。<br/>からだの疲れをとる効果も。</p> <p>☆にんにく、バナナ、まぐろ、かつお、レバー、納豆</p> |
|--|--|--|--|

そして何より... **基本が大事！！**

|                                     |                                 |                                   |   |  |
|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| <p><b>手洗い</b></p> <p>石けん使ってますか？</p> | <p><b>うがい</b></p> <p>ガウラウがい</p> | <p><b>睡眠</b></p> <p>7~8時間は眠る。</p> | <p><b>換気</b></p> <p>毎朝、毎放課、できていますか？</p> |  |
|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---|--|

**アルコール手指消毒を始めます**

給食前に各教室でアルコール手指消毒をします。手洗いをしっかりしてから行いましょう。  
給食当番さんは必ずやって下さいね。  
薬品ですので取り扱いには注意して下さい。  
まさか中学生が、いたずらなんて、しないですよ！

**人体の不思議クイズ vol.9**

Q. 耳に指を入れた時に聞こえる「ゴゴー」というのは何の音？

→ こたえは保健室の前へGO=3

ゴゴ...