

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でました。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>ビタミンC</p> <p>からだの抵抗力を高める。 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>ビタミンE</p> <p>血液の流れをよくして 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>ビタミンA</p> <p>ウイルスの侵入を防ぐ。 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>ビタミンB6</p> <p>エネルギーや筋肉、血液をつくるのに重要。 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>手洗い</p> <p>石けん使ってますか？</p>	<p>うがい</p> <p>ガウラウがい</p>	<p>睡眠</p> <p>7~8時間は眠る。</p>	<p>換気</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...