

保健だより2月

堺市立原山台中学校
保健室
令和4年2月号

私学入試まで

体調管理もラストスパート! 健康で試験に臨むために

睡眠

早寝早起きで、脳の疲れを回復させ、また、試験開始時間には脳が目覚めているようにしましょう。



食生活

栄養バランスのよい食事をとって、かぜやインフルエンザ知らずのからだに!



やる気スイッチ ニやり始める!



気分転換

こまめに休憩をとって、ストレッチなどでからだを動かして肩や首の凝りをほぐしましょう。



くつろぎ

ゆったりと湯船につかって、疲れをとりましょう。温まることで熟睡しやすくなります。



さきようぶん 作業興奮という脳の仕組みがあるんだって!

アレルギーを知ろう

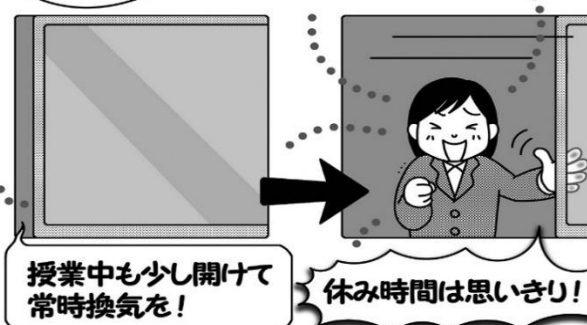
2月20日は「アレルギーの日」。アレルギーとは、私たちの体に備わっている免疫が異物に対して過敏に働き、さまざまな症状が出てしまうことです。原因となる物質や症状が出るまでの過程は人によって違います。また、以前は全然平気だったものに対して突然にアレルギー反応が出ることも。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに症状が出るような場合はアレルギーを疑い、早めに受診・検査して原因を確認することが大切です。

バチッときた!! 静電気

この時季は、静電気に悩まされている人も多いことでしょう。乾燥した空気、冬によく着る服の素材（ナイロンやポリエステル等）とその組み合わせから、体内に電気がたまりやすくなるのです。ドアノブや取っ手に触るのが怖い...そんなときは、地面、壁、革製品や木製品に触れると電気を逃がせます。また、静電気を防止できる衣類や除去用の服ブラシもあります。うまく使って、『ビリッ』『バチッ』の少ない生活を送りたいですね。

※1月保健だよりでお知らせしました、3年生 助産師による「いのちの授業」はコロナウイルス感染拡大防止のため、教室で各クラスごとに1時間で行うことに変更になりました。

換気の徹底!



体温、正しくはかれていますか?



【口呼吸】

かわいた冷たい空気やウイルスなどが、そのまま口から体の中に入ります。



【鼻呼吸】

鼻の中であたたかくしめった空気になり、ほこりやウイルスなども取りのぞかれます。



お口ポカンになっていませんか?



口ではなく、鼻で呼吸を!

令和4年
(2022年)
2月

中学校

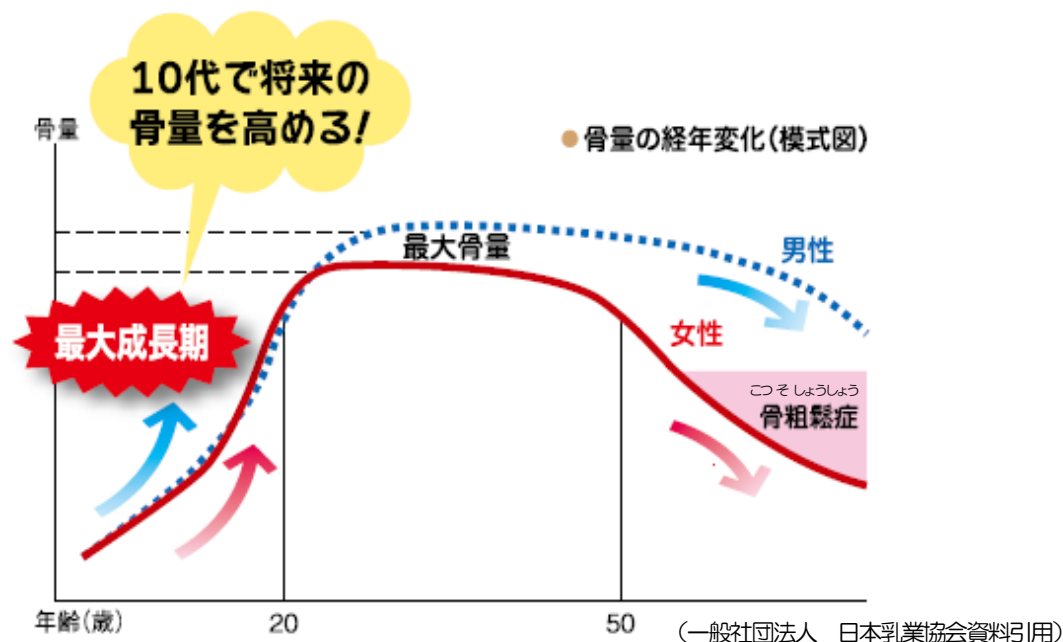
食通信

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

毎月19日は
食育の日

10代のうちに、丈夫な骨を作しましょう！

下の図は、骨量（骨に含まれるカルシウムの量）の経年変化のグラフです。



骨にカルシウムをたくさん蓄えられるのは、主に小学校高学年から高校生の間です。

20歳～30歳を過ぎると、体内のカルシウム量は減少していきます。それ以降の年齢になると、体内のカルシウム量の減少を緩やかにすることはできても、増加させることは難しいと言われています。大人になってから体内の総カルシウム量を増やすことはできないのです。

中学生に必要なカルシウム量は一日当たり約800mg～1000mgです。毎日の食事を振り返ってみて、カルシウムは足りていますか？

カルシウムは、乳製品、小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれています。様々な食品をバランスよく食べる中で、これらの食品も積極的に食べるようにこころがけ、カルシウムを摂取しましょう。

カルシウムを多く含む食品例



牛乳
(200ml)
227mg



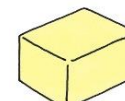
ししゃも
(1尾)
66mg



小松菜
(50g)
85mg



ひじき
(ゆで50g)
48mg



高野豆腐
(乾燥品1個20g)
126mg

2月 簡単レシピ！

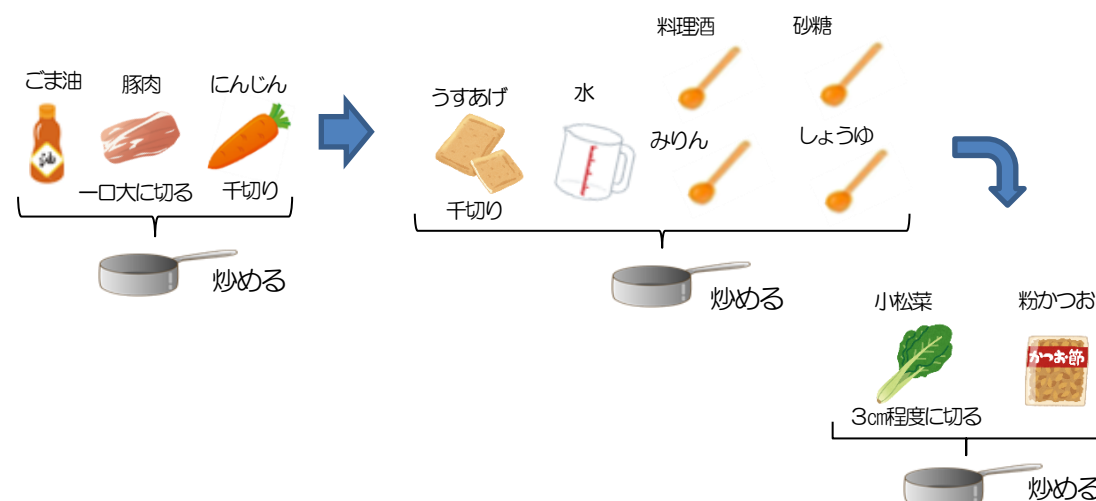
「小松菜と豚肉の甘辛炒め煮」

材 料 (2人分)

- ・豚もも肉・・・30g
- ・小松菜・・・50g
- ・にんじん・・・20g
- ・うすあげ・・・10g
- ・粉かつお・・・適量
- ・しょうゆ・・・小さじ2/3
- ・砂糖・・・小さじ2/3
- ・料理酒・・・適量
- ・みりん・・・適量
- ・ごま油・・・適量
- ・水・・・小さじ2

作り方

- ① 豚肉は短冊切り、小松菜は3cm程度に切り、にんじん・うすあげは千切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れ、豚肉・にんじんを炒める。
- ③ うすあげを入れて炒め、水・料理酒・砂糖・みりん・しょうゆを入れて調味する。
- ④ 小松菜を入れて炒め、粉かつおを入れて十分に加熱し仕上げる。



2月22日 実施献立



ガイヤー
小松菜と豚肉の甘辛炒め煮
ワンタン