

11月後半、急に寒くなり始めたのと同時に咽頭痛や咳などの風邪症状を訴える生徒が多く見られました。体には本来、体内に侵入した風邪の原因のウィルスを撃退する免疫機能があります。しかし、免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、風邪予防に大切なのは温活！4つのポイントを紹介します。

風邪を 予防しよう

1、【食事】 熱エネルギーをチャージ

今朝、時間ないから食べられなかったなどと保健室で話す子もいますが、欠食が一番良くない！体を温める熱エネルギーの元は食事です。特に朝ごはんは胃腸が働き始め、体温が上がるためとても大切。熱を生み出しやすいたんぱく質とぜひ取り入れてみてください。

2、【運動】 熱エネルギーを生み出す

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出しません。また筋肉がかたまり、血流も悪くなります。筋肉の70%は足にあるため、日頃から足を使うことをぜひ意識してみてください。持久走は効果大だよ～。

3、【入浴】 温かい血液が全身をめぐる

シャワーや熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。温かい程度のお湯(40℃くらい)にゆっくり浸かると血流がよくなり、芯から温まります。冷え性を感じている人はまず湯舟に長めに浸かってみてください。

4、【服装】 冷気で体温を下げない

3つの首【手首 足首 首】とお腹を温めようとよく聞きますね！それは体の表面近くに血流の多い太い血管が集中していたり、お腹の場合は多くの臓器や血液が集まっていたりするため。この部位を温めると全身を温めるのに効果的。カイロでよく手先だけ温める人も多いますが、使う場合はこの部位に当てると良いそうですよ。

覚えている??

～多様な給食プロジェクト～
保健室より担当者



ほけんだより
昔の給食のことを。

遂に実現!!

杉十、杉三コラボ給食!!

なつかし給食アンケート...

～結果発表～

杉十

〈献立〉

- ・杉十スパゲッティミートソース
- ・パリパリサラダ
- ・ダブルチョコチョコ蒸しパン
- 〈飲みものセレクト〉

ジョア
マスカット

コーヒー牛乳

ヨーグルト

杉三

〈献立〉

- ・炒めジャージャー麺
- ・ポテトたこあげ
- ・ミルクゼリー(ソース付き)
- 〈飲みものセレクト〉

オレンジ

ブドウ

リンゴ

1月に杉三給食が出来ます!!!

～予定日～

2月に杉十給食が出来ます!!!

お楽しみに!!!

～小学校の栄養士さんにインタビューした感想～

今回、実際に栄養士の方にインタビューをして、「そんな給食食べてたの～」というなつかしさや、「こんな給食食べたんだ!!」という新しい発見もありました。過去何年か分の献立表を見せていただき、今、小学校で人気な給食など、様々なことを教えていただきました。私は、献立表を見て、中学校ではしょうゆラーメンは出ないかなと思っていたのですが、実は、カロリーの関係でしょうゆラーメンではなく、みそラーメンを出していると教えていただきました。私たちが普段食べる給食も、栄養面などで工夫がされているんだなと感じました。今回選ばれたメニューのレシピは栄養士さんから送っていただき、小学校のなつかしい味を再現しています。ぜひ、思い出とともに味わってください!