三宅中学校 ほけんだより 12

令和5年 12 月6日
三宅村立三宅中学校

～12月の保健目標：冬を健康に過ごそう～

12月の保健行事

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 学校保健委員会	14 SC来校日	15	16 小中高合同マラソン大会	17
18 振替休業日	19	20	21	22	23	24
25 終業式	26 冬季休業開始	27	28	29	30	

寒がりさんも 冷え性さんも あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。

重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。

カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。

令和５年度　給食検定

食に対する意識の向上と、給食を通して協働する姿勢を育むことを目的として、給食検定を実施しました。保健給食委員会が主体となり、9（給食のきゅう）のつく日に全３回行いました。

検定日は、クラス全員が協力して準備・配膳・片付けを行っている姿が見られました。きれい・迅速・安全に配膳することで、給食をしっかり噛んで味わう時間が増えます。今年度の検定は終了しましたが、検定日でなくても協力して配膳し、美味しい給食を味わって食べてください。

第１回	10/19	【タイムアタック】	配膳を終えて「いただきます」をするまでのタイム
第２回	11/9	【豆知識】	給食に関するクイズ
第３回	11/29	【格納美人】	片付けのタイム、食缶・配膳台のきれい度

第２回【豆知識】の給食クイズを一部ご紹介！
Q.今年度最初の給食の献立は？（答えは裏面下）

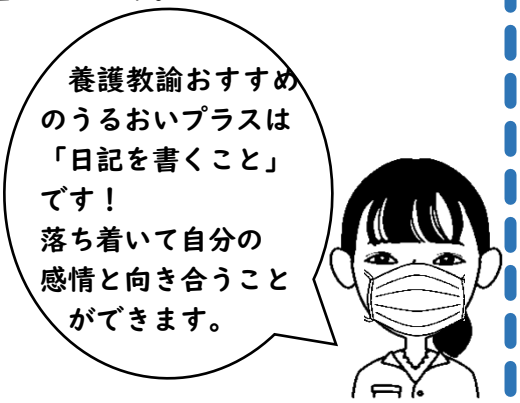
体も心も うるおいプラス

急激に冷え込み、空気が乾燥する時期になりました。

冬の空気と一緒にあなたの「心体（しんたい）」も乾燥していませんか。うるおいプラスして「心体（しんたい）」を整え、冬を健康に過ごしましょう。

♡　心の調子を整える

心が乾燥すると少しのことでイライラしたり、ストレスで睡眠の質が落ちたり疲れが取れにくくなったりします。温かいお風呂に浸かる、よく寝る、自分流のストレス発散方法を行う、友達・家族・先生など頼れる人に話をするなどのうるおいプラスをして、心の調子を整えましょう。



体の調子を整える

鼻やのどが乾燥すると、ウイルスを排出する力が弱くなります。皮膚が乾燥するとかゆみやひび割れができ、傷口からウイルスが体内に侵入しやすくなります。

そうならないために、こまめな水分補給でのどを潤す、クリームで皮膚の乾燥を防ぐなどのうるおいプラスをして、体の調子を整えましょう。

12/16（土）に小中高合同マラソン大会が行われます。

長距離を走った後の体調不良は、睡眠不足、エネルギーや水分不足、酸素不足が原因になる場合があります。長距離を走る日は必ず朝食をとり（小食の人でも少量のパンやおにぎりなど何かエネルギーになるものを）、コップ 1～２杯程度の水分をとって就寝中に失われた水分を補いましょう。走る直前にも水分をとりましょう。走り終わったら、ゆっくりと深呼吸して、新鮮な酸素をたくさん取り込みましょう。

走ることが好きな人も苦手な人も、ベストを尽くすことができるよう、万全な体制で臨みましょう。

皆さんを応援しています！！

給食クイズ A.たけのこごはん