

HARMONY

平成27年1月15日発行

— 今月の保健目標 —

かぜ・インフルエンザの予防をしよう

3学期が始まり、週間がたちました。冬の寒さからからだを守っていきましょう。まずは、睡眠、食事、運動です。

— OASYSコーナー —

勇気の一言で仲良しに

名古屋市 美和さん（17才）

私は今、高校2年生で友達に恵まれていると思います。4月の時点ではクラス替えのために知っている人は少なかったです。私は「このままだと、学校生活があまり楽しくなくなってしまう」と思いました。そして始業式の日に友達を増やしたい一心で、心臓がバクバクしながらも、後ろの席の子に話しかけました。

それをきっかけに後ろの席の子と仲良くなりました。そこから、仲良し4人グループの一員となり、今では一緒に遊びに行ったり、放課後にずっとしゃべっていたりと、楽しい毎日を過ごしています。

私は、4月に勇気を出して話しかけてよかったです。自分できっかけをつくることは、とても苦手でしたが、自分にとっていい経験となり、思い出となりました。

これからも仲良く、ずっと一緒にいたいです。そして来年の3月には一緒に旅行に行きたいです。

2014.12.19 中日新聞

■声をかけてみると、すてきな出会いやよいことがみつかるかもしれません。

— 健康豆知識 「洗い残しを防ぐポースって？手洗いのポイント」—

■おねがいのポース■

両方の手のひら
をこすり合わせながら洗う。



■カメのポース■

手の甲から指のあいだを洗う。



■お山のポース■

両方の手のひらを向かい合わせて指のあいだを洗う。



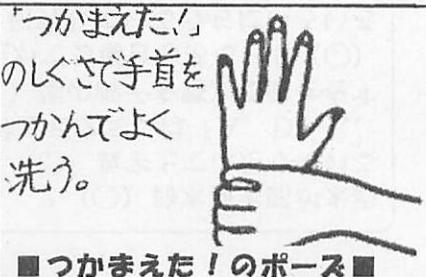
手のひらで爪をとぐように動かしながら指先を洗う。
■オオイ



バイクのアクセルをぶかすように親指を洗う。



「つかまえた！」のくさで手首をつかんでよく洗う。



■つかまえた！のポース■

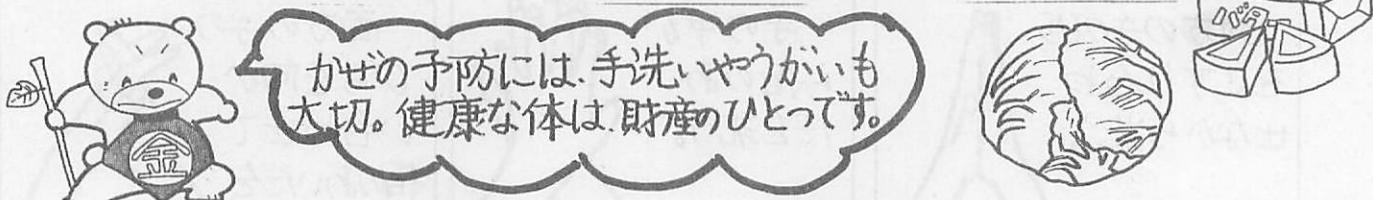
「ビタミン」クイズに挑戦

かぜをはじめとして病気の予防には、栄養のある食事が大切です。その中でもビタミンの働きを欠かすことはできません。ビタミンについて考えましょう。

次の問題について正しければ○、違っているならば×をつけましょう (答えは下です)

- Q 1 ビタミンはからだの中でつくられる
- Q 2 一番はじめに発見されたビタミンは、ビタミンB1である
- Q 3 ビタミンが不足すると、脚氣になる (脚氣足がしびれたり、むくみ)
- Q 4 日本人のビタミン摂取量は、いずれも所要量を上回っている
- Q 5 ビタミンには、油に溶けるビタミンと水に溶けるビタミンがある
- Q 6 ビタミンは、からだの中で骨や筋肉をつくる働きをする
- Q 7 ビタミンEは、老化を防ぐ働きがあり若返りのビタミンと呼ばれている
- Q 8 脂溶性ビタミン(A、D)はとりすぎると害がある
- Q 9 「ビタミン」という名は「生命(ピータ)に必要なアミン」という意味から命名された
- Q 10 緑黄色野菜(カロチンやビタミンを含む野菜)は癌にかかりにくい体质をつくる
- Q 11 ビタミンBのB1、B2、B3、B12などの種類の番号は、体によい順番で付けられている

ビタミンの種類	主なはたらき	多く含む食品
ビタミンA	目のはたらきを守る。病気に対する抵抗力をつける	にんじん、バター、のり
ビタミンB1	疲れをやわらげる。体調を整える	豆、豚肉、うなぎ
ビタミンB2	目や皮膚の粘膜を守る。成長を助ける	あずき、卵、レバー
ビタミンC	じょうぶな皮膚や骨をつくる。体の抵抗力をつける	みかん、大根、お茶
ビタミンD	カルシウムの吸収を高め、骨をつくる	しいたけ、魚、卵黄
ビタミンE	老化を防ぐ	キャベツ



1 (X) エタミンは体内でエネルギーを供給するための物質です。2 (O) 食木糖がビタミンの供給源ではありません。3 (X) ビタミンは水溶性で、B1不足で神経症になります。4 (O) 数字上ではビタミンD1の含有量が最も多くあります。5 (O) ビタミンEは脂溶性で、B6、C1、ビタミンKなどと一緒に摂取すると効果的です。6 (X) 体の調子を整えるためにはビタミンCが効果的です。7 (O) ビタミンEは、皮膚、歯、毛髪、生殖器官の健康維持に役立つとされています。8 (O) ビタミンB群は、ビタミンB1、B2、B6、C1、ビタミンKなどと一緒に摂取すると効果的です。9 (O) ビタミンEは、皮膚、歯、毛髪、生殖器官の健康維持に役立つとされています。10 (O) ビタミンB12は、ビタミンB1、B2、B6、C1、ビタミンKなどと一緒に摂取すると効果的です。11 (X) ビタミンEは、皮膚、歯、毛髪、生殖器官の健康維持に役立つとされています。