

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1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。

—— オアシスコーナー ——

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と思っています。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ズって？手洗いのポイント」

■おねがいのポーズ■

両方の手のひらをこすり合わせながら洗う。



■カメのポーズ■

手の甲から指のあいだを洗う。



■お山のポーズ■

両方の手のひらに向かって指のあいだを洗う。



手のひらで爪をとくように動かしながら指先を洗う。



■オオ！

バイクのアクセルをがすように親指を洗う。



■バイクのポーズ■

「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！のポーズ■

「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いければ○、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B 1である
- Q 3 ビタミンが不足すると、脚気になる（脚気：足がしびれたりむくむ）
- 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（ビータ）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質をつくる
- Q 11 ビタミンBのB 1、B 2、B 3、B 12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B 1	疲れをやわらげる。体調を整える	豆、豚肉、うなぎ
ビタミンB 2	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



かぜの予防には、手洗いやうがいも
大切。健康な体は、財産のひとつです。



1 (×) ビタミンは食べ物からとらないと体の中ではつくられない 2 (○) 鈴木梅太郎が米ぬかエキスから発見 3 (×) 脚気はビタミンB 1不足でおこる 4 (○) 数字上では足りているが、調理によって損失するため不足しがちとなる 5 (○) 油に溶けるビタミンは「A、D、E、K」水に溶けるビタミンは「B 1、B 2、B 6、C」である 6 (×) 体の調子を整える働きをする 7 (○) 8 (○) 頭痛、イライラ、吐き気、下痢などの過剰症がでる場合もある 9 (○) 1911年イギリスのフンクが発見したときに命名 10 (○) 11 (×) 研究しているうちにいろいろな種類があることがわかった。発見順である