

# 保健だより



令和2年4月27日 笹原中学校保健室発行 No.7

## おいしく！楽しく！健康に！ 食事を侮るなかれ

みなさん、毎日3食食べていますか。「起きるのが遅かったから、朝ご飯いらない」「面倒だし、お昼はお菓子でいいや」こんな毎日が続くと危険です。食べることで、抵抗力、免疫力をつけましょう。おいしくご飯を食べることで、健康になれる！幸せな健康法だと思いませんか(^^)

### 「食」で大切にしよう！～3つのこと～

**『バランス重視』**これを食べたら健康になる！これだけ食べていたらコロナにかからない！そんなミラクルなものがあつたらいいのですが、なかなかそうはいきません。『バランス』が大切です。困った時、私はスープに頼ります。野菜でもお肉でも何でも入れて、コンソメとトマト缶入れたら大体おいしい。お味噌汁もおすすめ。

**『今日も水分補給』**水分には、体温調節し、老廃物を出す、血液中の栄養素を運搬するなどの役目があります。健康維持のために水分補給は不可欠です。水やお茶を積極的にとってください。コーヒー、紅茶でもいいですが、砂糖たっぷりや、甘いジュースなどは避けたほうがいいと思います。水分補給は夏だけじゃない！

**『カルシウムを忘れないで～』**給食では、毎日牛乳が出ていました。カルシウムは、成長期に最も多く蓄えられます。牛乳以外にも、ヨーグルト、チーズなど乳製品、小魚、海藻に多く含まれています。また、きのこや鮭などに多く含まれる「ビタミンD」と一緒に取ると、身体への吸収率がアップします。



この時期にダイエット！なんて思っていないですか？ずっと家にいるし、食べなくてもいいや～。もしかして痩せるかも！とは、思わないでください。コロナに結び付けて考えると、痩せている人は、肺炎の進行が速いと言われます。食べて動いて体力をつけることが一番。それは、いつも同じことで臨時休業だからといって変わりません。細い身体より、健康な身体を目指してくださいね(^^)

### 保健室からひとりごと

4月も終わりに近づきました。いつものように桜は咲いて、今度は緑がぐんぐん育っています。コロナの状況に惑わされているのは人間だけで、自然には関係ないですね。強さに興味します。臨時休業でずっと家にいると、今日は何日？何曜日だっけ？わからなくなったり、つつい時間をルーズに過ごしてしまっているのかなと思います。私の朝ご飯の定番は、平日＝納豆ごはん、休日＝パン。私の場合は仕事がありますが、このリズムがあると、一日のメリハリがつかます。脳にスイッチを入れて、リズムが乱れないように。学校再開の日を楽しみに、ボケないように過ごそうと思います。

今日もお腹がすいた、大丈夫。おいしいものはおいしいと感じる。よし、大丈夫。そう感じられなくなったら要注意。当たり前、目を向けて。

あなたの健康  
バロメーターは？

