

オアシス

保健室より 2020年11月号

11月7日は立冬。暦の上では冬が始まりますが、まだまだ気持ちのいい秋晴れの日も多いですね。イチョウの黄金色にも秋を感じます。イチョウが黄金色に染まる時期には、葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。みなさんも本格的な冬が来る前に感染症に備えて、免疫力を上げておきたいですね。



からだ 体を(き)た(え)て感染症にまけず、元気にすごそう!

① **そく正しい生活** … 早ね・早起きで睡眠のリズムを整えましょう。

② **いいよくをつける** … 運動をすると、血行がよくなり免疫力があがります。

テレビ・ゲームの時間を決め、寒くても外に出て体を動かしましょう。

③ **いようをとる** … 3食しっかりとりましょう。とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫力を高めてくれます。

④ **あらいをする** … 外から帰ったとき、食事の前などこまめに30秒間手をあらいましょう。目や鼻、口を触らないことも大事です。



し 知ってるようで知らない 体温のひみつ

みんなの体の状態が分かる“健康のバロメーター”。そのかくされたひみつを紹介します。

ヒミツ

体温は測る場所によってちがう

体の表面と内部では温度がちがいます。

ふつう、表面は気温の影響を受けやすく、中心部分よりも少し低め。ふだんは、体の内部と温度が近くて測りやすい「わきの下」で測ります。

ヒミツ

平熱が36℃以下だと「低体温」

ふだんの体温(平熱)が、36℃以下の「低体温」の人が増えていると言われています。原因は運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。

★改善するためには?★ 大切なのはよく食べて、よく動き、よく寝ること。

生活リズムを見直してみよう。

< 正しい体温の測り方 >

わきの中心に、体温計の先端を30°になるようにあてる。

ひじをわき腹につけて、体温計とわきをしっかりと密着させる。



ふあん じょうず 不安と上手に付き合おう

不安は…

身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動になげる、人間にとって大切な感情です。



でも…

情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか? 自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

① 正しく恐れる

今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

② 不安を口にする

一人で「怖いな」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。



保護者の方へ

冬場の感染症予防について

新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、かぜやインフルエンザ等が流行する季節になりました。かぜ症状や発熱等がみられる場合、例年より慎重な対応が必要とされます。感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの徹底について引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

11月給食目標

～ランチルームより～

「感謝して食べよう」

10月から2月の給食にかけて、コロナにより需要が減少した香川県産の食材を、国の補助により、学校給食へ無償で提供していただく事業を活用しています。その食材を紹介します。

オリーブ牛



オリーブ牛は、古くから育てられてきた讃岐牛に、油を搾ったあとのオリーブの実を与えて育った和牛です。

オリーブ地鶏



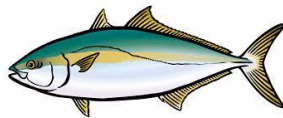
香川県の地鶏に、油を搾ったあとのオリーブの実を食べて育ったブランド地鶏です。

さめき蛸



瀬戸内海では古くからとれます。

はまち



昭和3年に野網和三郎という人が、香川県東かがわ市引田にある安土池で、世界で初めてはま치의養殖に成功しました。はまちは香川県の県魚です。

たい



香川県では、たいの養殖も行われています。

のり



香川のノリ養殖の生産量は、全国6位です。

讃岐サーモン



東日本大震災の際に、出荷先を失った稚魚を香川県の漁業関係者が買い取ったのが、讃岐サーモンのはじまりです。