

11月 保健だより

大阪府立大手前高等学校 保健室

大阪城の紅葉も見ごろを過ぎ、吹く風が冷たく感じるようになりました。寒くなってくると教室でも暖房を使うことが増えてきますが、暖房時には換気と加湿をお忘れなく！冬に流行る感染症は寒さと乾燥が大好きです。お部屋の環境をよくすることで、感染症のリスクがぐっと下がります。併せて正しい手洗いをすることで、インフルエンザやノロウイルスなどからの感染を防ぎましょう。厚生委員は責任を持って、日々のエアコンの管理を行ってくださいね。

手の汚れ ばい菌 ウイルス バイバイ!

ばい菌やウイルスをからだに入れないための大切な習慣は、正しい「手洗い」。

これだけで予防できる病気はたくさんあります。

正しい手洗いを覚えてね

流水で洗って、石けんを **あわあわ**に

手のひら、手の甲を **スリスリ**

両手を組んで指のあいだも **ゴシゴシ**

親指は反対の手で **ネジリネジリ**

指先とつめの間は手のひらで **クシクシ**

最後は手首も **ネジリネジリ**

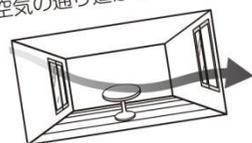
流水で洗い流して、せけつなタオルでふいて、おしまい!

ところでみなさん、ハンカチやティッシュをどこに持っていますか？時々お手手を振り降りトイレから出てくる人を見かけます。「ハンカチは？」と声をかけると「鞆に入ってます。」とのお返事。濡れた手は乾燥した手の何倍もの菌を運びます。また、自然乾燥させると手あれの原因になり、荒れた手は菌の温床になります。折角きれいに手洗いしたのに、これでは逆効果になりかねません。手を洗ったあとは清潔なハンカチやタオルで手の水分をきちんと取りましょう。

換気の3つのポイント

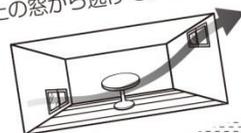
空気の入りと出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



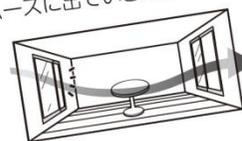
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



換気するとこんな良いこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊

今月のかおり ~こころとからだに効くアロマ~

これからが旬のりんご。「1日に1個のりんごを食べると医者が要らなくなる」ということわざにもあるように、りんごは栄養的にも優れていて、毎日食べても飽きのこない、嫌いな人の少ない果物です。

りんごの原産は中央アジア地方で起源は古く約4000年前といわれています。りんごの香り成分はフレッシュな香りのヘキサノールやヘキサナール、甘い香りのエステル類など何十種類もの成分で構成されています。最近甘くておいしいと人気の蜜入りりんごですが、実は甘さ(糖分)は普通のりんごとさほど変わらないのですが、甘くはなやかな香りのエチルエステル類が多くこの香りの違いがおいしく感じる秘密なんだそうです。香りひとつで味が変わるの、鼻が詰まっていたり、鼻をつまんで香りを感じにくくして食べると味がわからなかったり、おいしくなかったりするのと同じですね。

現在では一般的に漢字では『林檎』と書きますが、これはもともと日本に昔からある和りんごを指す言葉でした。明治の頃までは西洋りんごは『苹果』と書いて区別していたそうです。しかし、大きくて甘い西洋りんごの普及とともに、小粒で酸味が強い和りんごの生産は急激に減少し、『林檎』が西洋りんごも含めた総称として使われるようになりました。

洋の東西を問わず文学作品や絵画などにもよく使われるりんご。先月、みなさんが文化行事で観に行った宮沢賢治の『銀河鉄道の夜』でもりんごが印象的に使われていますが、彼は実は『苹果』という漢字を当てて書いていたそうです。賢治は五感に優れ、西洋文化に親しみ、新しいもの好きの一面があったそうですので、今までの『林檎』と違う大きくて甘くていい香りのする『苹果』、

それを漢字を使い分けることによって作品の中で表したかったのかもしれないですね。出来れば大きくていい匂いのするりんごを傍らにおいて香りを楽しみながら、秋の夜長に原作を読んでみてはいかがでしょうか。



秋の身体測定が終わりました

「体重増えた～！」「体重減った～！」「身長伸びた～！」「変わってへ～ん！」「前より縮んでる～！」とみなさん自分の身体について一喜一憂しながらの秋の身体計測が終わり、結果を19日にお配りしました。

ほとんどの人は順調に成長していましたが、中には急に体重が減っていたり、(3年生で運動部を引退した人に多く見受けられましたが)、急激に体重が増えた人もいました。体格を客観的に測る指数として「BMI」があります。BMIは1994年にWHOが定めた肥満判定の国際基準で、有疾患率が最も低い点を「理想体重」と設定していることが特徴です。(この値が22になります。)BMIが18.5を下回ると低体重、25を上回ると過体重になります。(BMI計算式 $BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$) 大手前高校ではどちらかといえば、体重の少ない低体重の人が多い傾向にあります。

結果にはBMI値と結果を比較するために春の結果も併せて載せています。自分の体格を客観的に把握し、極端に体重が多いまたは少ない人は食生活や生活習慣の見直しをしてみましょう。



★ 食生活を考える10か条 ★

- ① 食事を楽しもう
 - 会話を楽しみながら食事しよう。楽しく食事をすると消化がよくなり、栄養素の吸収率もアップします。
- ② 1日の食事のリズムから健やかな生活リズムを！
 - 食事のリズムが崩れると生活も乱れてしまいます。特に塾などで帰りが遅くなる人は食事の取り方に工夫が必要です。
- ③ 適度な運動とバランスのよい食事で適正体重の維持を図りましょう
 - 適度な負荷をかけることで、筋肉や骨がしっかりと成長します。骨量は20歳ぐらいがピークであとはだんだんと減っていくといわれています。高校生の間にしっかりと身体作りをしましょう。
- ④ 主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを考えよう
 - 単品の食事ではなく、様々な食材・調理法を組み合わせた食事を心がけましょう。食事バランスガイドで食生活チェックをしてみましょう。
- ⑤ ごはんなどの穀類をしっかり食べよう
 - 活動のエネルギーになる穀類をしっかり食べることで、頭と身体がしっかり働きます。
- ⑥ 野菜・果物・牛乳・乳製品・豆類・肉類・魚類を組み合わせで食べよう
 - 栄養素をバランスよく摂るためには、様々な食材をバランスよく摂ることが必要です。特に成長期のみなさんはたんぱく質やビタミン、ミネラルを十分に摂ることが大切です。

- ⑦ 塩分は控えめに、脂肪は質と量を考えて摂ろう
 - 食塩の摂取量の目安は男性で8g/日、女性で7g/日です。
 - 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土料理を取り入れよう
 - 和食はユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、世界的にも注目を集めています。日本の食文化を大切に、季節に合わせた食事を楽しみましょう。
- ⑨ 食糧資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を送ろう
 - 日本では毎年約600万トンの食べ物が、食べられるにもかかわらず捨てられていると推計されています。これは、世界食糧基金による世界全体の食料援助量の約2倍に相当します。食べ残しをしないように適量を心がけましょう。
- ⑩ 「食」に関する理解を深めよう
 - 食事は単に栄養補給としてではなく、文化的な側面があったり、コミュニケーションのツールとしても利用されます。「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけることで、健康な生活を送ることができます。



🍁 これからの季節、食事の力で免疫力をアップ！

免疫力の要は良質のたんぱく質です。私たちの体内でウイルスや細菌など外界から侵入する異物を撃退する戦闘部隊の白血球やリンパ球、顆粒球などの免疫細胞の主成分はたんぱく質です。従ってたんぱく質が足りないと免疫力は低下します。免疫細胞が元気で活躍するためには、ビタミンとミネラルも必要です。たんぱく質の代謝を促すとともに、活性酸素から細胞膜を守ってもらわなければなりません。特に免疫力アップに役立つのは抗酸化作用のあるビタミンC、E、カロチン、セレン、亜鉛、クロムです。

良質のたんぱく質は、肉や魚、豆腐などの大豆製品などに多く含まれています。また、亜鉛やセレンは貝類に多く含まれており、これから旬の「牡蠣」には亜鉛が多く含まれます。また、みかんやゆずなどの柑橘類にはビタミンCが多く含まれています。これらの食品を一緒に摂れる「鍋料理」は寒い季節におすすめの調理法です。

🍁 食事でストレスケア

強いストレスがかかるとビタミンCが大量に消費されます。ビタミンCが欠乏すると疲れやすくなったり、身体がだるくなったり、ひどい場合はうつや錯乱を招くこともあります。野菜や果物にはビタミンCが多く含まれています。疲れたときに甘いものが食べたくなるのはこのビタミンCを欲しているからといわれています。ストレスの高い大手前生はよりビタミンCが必要かもしれません。甘いものが食べなくなったときには、果物をとるようにしてみましょう。柿やキウイフルーツ、みかんなどは特にビタミンCが豊富なのでおすすめです。

