

# ほけんだより11月

令和3年11月15日  
京都市立松尾中学校  
校長 林秀雄  
保健室 小倉幸恵

～保護者の方もご覧ください。学校HPにも掲載しています～

色づく木々が美しい季節となりました。紅葉は最低気温が5～8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

\*手洗い・うがい・換気の励行を！規則正しい生活習慣が基本です。

\*朝食を食べることで、□が上がります。（答えは裏面下）

朝は冷えるので、朝食をしっかり食べて、体を温めてから登校すると良いでしょう。



## 保健委員会による食育放送を行っています。



昼食時に、保健委員会による食育放送を行っています。しっかり聞いていますか？健康な生活を送るために栄養バランスのとれた食事が欠かせません。今回は、先週の食育放送で紹介した「野菜の効果」について、保健だよりも紹介します。

\*野菜に含まれる栄養素の中には、免疫力を高めたり、血行をよくして身体の不調を修復したりする効果があるので、風邪予防にも繋がります。

## 縁の下の力持ち、野菜を食べよう。～京都市教育委員会 京の食育通信より抜粋～

野菜には、毎日を元気に過ごすために必要な栄養素がたくさん含まれていて、野菜不足が続くと、ビタミンや無機質不足につながり、便秘や肌荒れ、イライラなど体にさまざまな不調をもたらすため、健康な食生活に欠かせないものです。

野菜のよさを知り、食選力を生かして寒い冬も元気に乗り切りましょう。



### 野菜パワーで元気をチャージ！

#### ビタミン

皮膚や粘膜、目の健康を保つ働きのあるビタミンA、鉄の吸収を助ける働きや皮膚の健康維持にも関わるビタミンCなど。さらに、ビタミンCはストレスから体を守る働きもあります。

#### 鉄

赤血球（ヘモグロビン）の材料となり、貧血予防はもちろん、筋肉に酸素を取り込むことで持久力の向上にも関わっています。カフェインを含むものと一緒にとると吸収されにくくなるので、食べ合せには注意！

#### 食物繊維

腸内の環境を整えて便通を良くする働きや、脂肪や糖の吸収を緩やかにする働きなど。また、血圧を下げる働きもあります。



#### カルシウム

骨や歯をつくる材料となります。また、筋肉の収縮や脳や神経への情報伝達などにも欠かせません。

#### カリウム

体内の余分な塩分（ナトリウム）を排出してくれます。塩分は知らないうちに摂りすぎています…そんなときこそ野菜をプラス！

裏面に続く

