



H30・2・1

No. 10

保健室

3年生は先月末に学年末テストが終わり、自由登校の期間に入りました。

1, 2年生も今月中旬の学年末テストに向けてしっかり準備をしてください。



カウンセリングの予定

1(木)・8(木)・15(木)・22(木)

〈いずれも2～4限〉

* 希望者は担任や学年担当の先生、1-2及川先生か保健室松田まで申し出て下さい。

～大豆の栄養～

節分の鬼退治に使われる大豆。豆腐や油揚げ・生揚げ・がんもどき、おからや豆乳、ゆば、納豆やみそ・醤油の原材料です。大豆は血液や骨を作るタンパク質が豊富なので「畑の牛肉」と呼ばれています。また、体の調子を整えるカルシウムや食物繊維も豊富です。

【納豆】

茨城県の県民食(?)である納豆。大豆を蒸して納豆菌をつけ発酵させた食品で、発酵により消化吸収が良くなります。

茨城県の2017年の納豆消費量は全国5位(一人平均19.9パック)、大豆生産量は全国15位(4,030t)だったそうです。

発酵の過程でできるビタミンKが骨粗鬆症の予防に有効です。

カリウム・マグネシウム・鉄などのミネラルも多く、整腸、造血に効果があります。

米に不足するアミノ酸(リジン)が多いので「ご飯と納豆」は最適な組み合わせです。



【感染症流行状況(1月全校分)】

インフルエンザ:20名

感染性胃腸炎:1名

マイコプラズマ感染症:5名

* インフルエンザはA型もB型も流行しています。シーズン中に2つの型にかかることもあるので油断せず予防しましょう。

* インフルエンザB型は吐き気や腹痛など胃腸症状があることがほとんど。発熱の程度はA型もB型も微熱～高熱まで様々です。

● 個人の重症化防止にも集団の感染拡大防止にも大切なことは「適切に診断を受ける」こと、「感染症にかかったら出席停止の期間に十分休養する」ことです。インフルエンザの場合、登校するには「発症から5日かつ解熱後2日」が経過していることが大切です。

～まだまだ寒い日が続きそうです。暖かい服装で登校して下さい～

予防のツボは

「石鹸と流水での手洗い」;「咳エチケット」,「換気」です。

