

# ほげんだより

(ヴォーリス学園 保健センターからのお知らせ no.5)



2017年の終わりが近づいてきましたね。  
みなさんはどんな1年でしたか？  
健康に過ごすことはできましたか？  
冬休みの予定も少しずつ決まってきたことと思います。体調管理に気を付けて、新学期を迎えられるようにしてください。  
term5は大きな行事がたくさんあります。元気いっぱい、楽しめるように毎日の生活習慣を見直しましょう！



## のど 喉のご機嫌いかがですか？

クリスマス礼拝に向けての讃美歌練習も大詰めですね。  
みなさんの喉の調子はどうでしょうか？  
カゼ気味で「喉が痛い…」と来室する生徒も増えています。  
冬は空気が乾燥するため、喉も乾燥しやすいです。ウイルスは冷たくて乾いた空気が大好物。ウイルスに負けないために、喉の調子を整えましょう。

**加湿器を使おう**  
のどにはウイルスを追い出す線毛があるよ。加湿器で湿度が50~60%に保たれていると、線毛が元気になるよ

**マスクをしよう**  
マスクをしていると、自分の息の温かさと湿気で、のどが潤うよ

**温かいものをとろう**  
こまめに水分をとると、のどが潤うよ。つめたいものより温かいものがGOOD

**うがいをしよう**  
乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいるよ。うがいをするとのどのウイルスを追い出せるよ

**乾燥した空気からのどを守ろう！**



保健センターの先生が送る…

## 元気モリモリ講座

その昔 食事で学力UP編



毎日勉強をがんばっているみんなに、保健の先生からもなにかお手伝いができればいいな…と思い『元気モリモリ講座』をはじめました。

### 頭がよくなる食事

頭がよくなる食事とはどういうものかを研究している、女子栄養大学の香川靖雄先生の話を紹介しします。成績が上がる食事というのは、様々な食べ物をバランスよく食べることだそうです。そして寒い時期はからだを温める食べ物。例えば大根、人参、ネギなどの根菜類を使ったうどんやお鍋、温かい食べ物を意識してとることも大切だそうです。



### 朝食を食べないとエネルギーが切れる



脳の働きを活発にするためには、朝食を必ず食べましょう。朝食を食べずに学校へ行くと、脳がエネルギー切れになってしまいます。その状態で授業を受けても、学習効率も集中力も上がらないのは、当然のことですね。では、脳の栄養とはいったいなんなのでしょう？じつは脳の栄養になるのはブドウ糖だけ。ブドウ糖の材料は、炭水化物、つまり、ご飯やパンです。

炭水化物以外にも、たんぱく質、ビタミン類も摂れるバランスの良い食事が理想ですが、食欲があまりないなら、パンやバナナだけでも食べて学校に行きましょう。朝食を食べる習慣がなく、食べると気持ち悪くなるという人がいます。これは、トレーニングと同じです。普段運動しない人は、少しずつジョギングから始めますよね。それと同じ。朝ごはんを食べていない人は、少しの量から始めましょう。

今回のまとめ



食生活はバランスが大切。  
朝ごはんをしっかり食べて、元気モリモリ！！