

# ほけんだより 1月

愛知県立半田東高等学校  
令和2年1月7日

明けましておめでとうございます。2020年は、どんな1年になるか楽しみです。未来は、「今」の積み重ねです。今この瞬間何をやるのか、誰と過ごすのかで未来は変わっていきます。「今年こそ、こうなりたい！」という目標がある人は、どのように過ごしていくと目標に近づけるのか考えてみてください。みなさんにとって素敵な1年になりますように。



## 冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、繊毛という非常に細い毛のようなものがびっしり生えています。繊毛はウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも水分が不足して粘膜が渇くと、うまく動くことができません。



2



体内に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に排出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3

風邪やインフルエンザ



になってしまったら、熱や下痢、嘔吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

## 12月に学校保健委員会が開催されました！

12月17日に学校医さんをお招きして、学校保健委員会を開催しました。その中で保健委員の代表2名（1年5組 屋口さん 1年6組 小椋さん）に「朝食と間食」、「食事のバランスと楽しさ」について発表してもらいました。一部抜粋して紹介したいと思います。

間食は、文字通り、食事と食事の間に食べる、おやつや夜食のことです。みなさんは、つい間食を食べ過ぎてしまうことはありませんか？ 普段の食事とはちがった美味しさがありますから。間食の食べ過ぎで太ってしまったり、夕食が食べられなくなってしまうことがあります。そのようなことを避けるためのポイントが3つあります。量と時間と食べ方です。まず、量は200キロカロリーを目安にするといわれています。次に時間については、食べる時間を決めることです。また、食べ方では、だらだら食べないようにすることが重要です。

朝食は、一日をスタートする上で、とても重要な役割を持っています。朝食は、寝起きの体を目覚めさせ、元気に活動できる状態に持って行ってくれます。そのためには、主食、主菜、副菜のバランスのとれた食事を心がけることが大切だと思います。ある調査によると、「朝ご飯を毎日食べる人」の半数以上が第一志望の大学や企業に合格しているという結果が出ています。この結果からみると、「朝食は必須」だと思います。しっかりした内容の朝食をとって一日をスタートすることが将来につながっているといっても言い過ぎではないでしょう。

みなさんも自分の食事を振り返り、2020年はより健康的な食事をとって元気に過ごしてくださいね！