

ほけんだより

伊丹市立東中学校
保 健 室
2019 年 1 月 号



3学期スタート！！



新しい年が始まりました！！冬休みは、いかがでしたか？
家族でゆっくりと過ごした人や、受験勉強に頑張った人など、
いろんな時間を過ごしたことと思います。3年生の多くの人
は、2月に私学受験をします。入試まであと少し、体調に気
をつけて頑張ってくださいね！

◆◆◆亥年はどんな年かな？◆◆◆

亥年（いのししどし）は、十二支の中で最後の年です。十二支を植物の一生と考えられる話があり、戌年（いぬどし）でたわわに実った果実が種子となり、エネルギーを蓄えて次の世代へと向かう準備をするという意味の年だそうです。また、その肉には、万病予防の効能があると信じられ、無病息災の意味があるそうです。そして『猪突猛進（ちよとつもうしん）』な性質から、勇気と冒険の象徴ともされています。新しい年に、何かはじめてみませんか？



種？柿の種？
なにそれ？

～ 亥年生まれの長所あれこれ ～

『猪突猛進』とは、一つの物事に対して夢中で、かつ猛烈な勢いで突き進むことを指します。我が道を進んでいく強い意志をもっているということ。そのため、周りからは「自分の意志をしっかりと伝えてくれる人」と信頼される面があるようです。どんな困難があろうと、自分の意志を貫こうとする信念があるので、コツコツと努力していき目標を達成していくタイプ。また、正義感が強く、弱い人がいれば助ける優しい心と、悪にも怯まない強さで周囲からは信頼できるリーダー的存在として頼られるそうです。（身近に当てはまる人はいませんか？）

（参考：YAHOO! JAPAN）

“笑う”だけで、心もからだも元気アップ！

私たちの体は、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも大丈夫です。そんな病気のもとを『ナチュラルキラー細胞』という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、『笑い』です！！ 反対に、悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくしてしまいます。

“笑う”と他にもいいことが～

- ・脳の働きが良くなる
- ・ストレスの解消になる
- ・自律神経のバランスが良くなる
- ・血流が良くなる

大笑いじゃなくても

笑顔だけで効果があるそうです



笑顔には
幸福が
来る

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

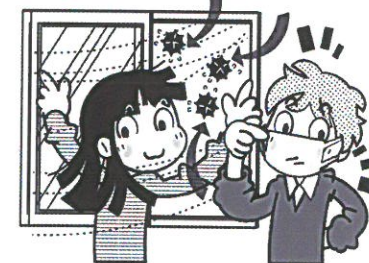
こまめな手洗い

石けんを使ってウィルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウィルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウィルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウィルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

裏面も見てね

★ 中学校給食献立コンクールから ★

先日の全校集会で表彰があったように、1年4組の長谷川愛さんが考えた献立が、「伊丹市中学校給食献立コンクール」で『最優秀賞』に選ばれました。

また他にも、『優秀賞』に、2年1組の寺園萌佳さんが選ばれ、『入選』には、2年3組の西部陽菜さんが選ばれました！すごいです！！

その中でも、最優秀賞の1年4組の長谷川愛さんが考えた献立は、3学期の給食に実際に採用されます。実施される日は、**2月5日(火)**の給食の予定です。今から楽しみです～♪
みんなで味わっていただきましょうね！

< 献立の内容 >

- ・ごはん
- ・酒粕シチュー（伊丹産の酒粕）
- ・小松菜としらすの玉子炒め（伊丹産の小松菜）
- ・レモンケーキ
- ・牛乳

< 長谷川さんの感想から一部抜粋 >

伊丹産を使った、酒粕は体を温めます。

小松菜は鉄分が多く含まれています。スーパーでも伊丹産の棚でよく見かけます。



長谷川さんが作った献立の写真です。