

始業式の延期、オンライン授業の実施と、いつもとは違うかたちで2学期がスタートしました。慣れない生活に戸惑いや不安もあるかもしれません。そんな今こそ、みんなとのつながりを大切にするとき。「一緒に学んでいる仲間がいる」と考えるだけでも、少し心強く感じますね。学校でもみんなと距離をとって過ごさなければなりませんが、相手を思いやる気持ちを大切に心と距離を近づけていきましょう。

また、タブレットを使用した学習が増え、長時間画面を見ることによる目の疲労も心配されます。**画面に近づき過ぎない、目を閉じてゆっくりと休む時間をつくる**など、目を労わることも忘れずに。

【9月の保健目標】

食生活を見直そう

感染症と食生活

1 感染症に負けないための食生活について知ろう

免疫力を高めるためには、食事・睡眠・運動などの生活習慣を整えることが大切です。では、免疫力を高める食事とはどのような食事でしょうか。実際、「これさえ食べれば必ず免疫力が高まる！」という食品はなかなかありません。**いろいろな栄養素をまんべんなくとることが免疫力アップにつながる**と考えられています。主食・主菜・副菜を組み合わせることで栄養バランスがよくなりますね。特に、みそや漬物などの発酵食品には、腸内環境を整え免疫力を高める働きがあります。

【発酵食品の例】



みそ



しょうゆ



酢



漬物



納豆



ヨーグルト



チーズ



かつおぶし

また、体内時計と免疫にも深い関係があります。体内時計の調節には、朝の光を浴びることや朝ごはんを食べることが欠かせません。規則正しい生活リズムが体内時計を整え、免疫力を高めるのです。

2 自分で食事内容を考えてみよう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事というと、「用意するのが大変そう…」と思うかもしれませんが、選び方や作り方で工夫すれば意外に簡単です。

定食パターン

焼き魚定食



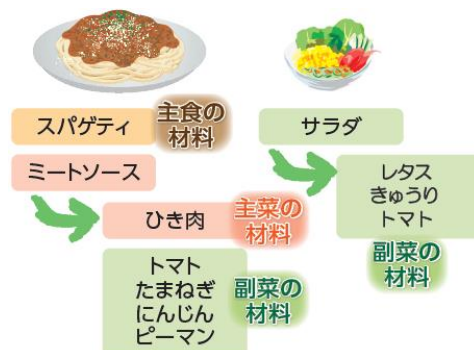
1 皿のお皿に盛り合わせた料理

ロコモコ丼



いろいろな食材を使った料理

ミートソーススパゲッティ+サラダ



★裏面もあります



家で過ごす時間が増えている今、休日の昼食メニューを自分で考えて調理してみるのもよいですね。下に自分で用意する食事の内容を考えてみましょう。

【自分で用意する食事】

コンビニなどで買った食品
でも、組み合わせを工夫
すればバランスのよい食事に！



「あまりバランスがよくないかも」と
思ったら、具たくさんみそ汁を
プラスすることも手軽でおすすめ！



主食・・・ご飯、パン、めん類など。おもに、炭水化物がふくまれている。

主菜・・・魚、肉、卵、豆、豆製品など。おもに、たんぱく質がふくまれている。

副菜・・・野菜、海藻、乳製品など。おもに、無機質やビタミンがふくまれている。

3 食事をする際も感染症対策を心がけよう

●大皿は避け、料理は個々に分ける

●対面して食事をとることを控える

●食事中は話さない

*参考：「ちょうどよいバランスの食生活」 農林水産省 消費・安全局 消費者行政食育課



AEDの使い方

AEDは、自動的に心電図を読み取り、
必要な場合に電気ショックを与える医療機器です。
音声ガイドがあるので、それに従って操作を
行っていきます。

AEDは、心臓が正しく拍動しなくな
ったときに、それを元に戻してくれ
る機械です。一般市民でも使用するこ
とができます。

保谷中学校のAED設置場所
1階東階段下（保健室隣）



第2回メディアコントロール



【メディアコントロールとは】

学習以外の目的で携帯電話・スマートフォン、パソコン、テレビ、ゲームなどを利用する時間を、自分で調整できるようにすること

【期間】

9月21日（火）～9月28日（火） *変更の可能性あり

【内容】

- ① 取り組み期間中のメディア利用時間を決め、自己コントロールする。
- ② 取り組み状況を学習計画表のメディアチェック欄に記入する。

*のびる学級・3年生は別様式

★保護者の方からもお子さまに声をかけていただけますと幸いです。

室内空気中化学物質測定 結果のお知らせ

6月に、室内空気中化学物質（ホルムアルデヒド、トルエン、キシレン）の濃度測定を行いました。本校では、測定を行った全ての教室で文部科学省が定めた基準を満たしていることが確認されました。

児童・生徒が安心して学習できる環境を整えるために、引き続き換気を励行するとともに健康管理に努めてまいります。