



令和2年
10月12日
小樽双葉高校

気温が低い日が続いています。正しい体調管理はできています？風邪などをうつさないうつらないためには、「手洗い」「うがい」「マスク」はとても大切ですが、からだの「抵抗力」をあげることも重要です！！



秋の食材で、抵抗力UP！！

旬の野菜や果物には、その時期に私たちのからだが必要としている栄養が豊富に含まれています。中でも秋が旬の食材は、夏の暑さで弱った胃腸を回復し、体を温めてくれる効果があります。また、寒い冬に向けて、栄養を蓄えられる食材、お肌や便通にもありがたい栄養素などもたっぷり含まれています。

根菜類…人のエネルギー源となる糖質を多く含み、ミネラルやビタミンが多い。
からだを温めてくれます。

冷え性に
効果抜群◎

ダイエットに
おすすめ!!

キノコ類…食物繊維やビタミンが豊富で低カロリー、乾燥させても成分は生とほぼ同じ！！

イモ類…食物繊維やビタミン、ミネラル、ポリフェノールなどを豊富に含む。イモ類のビタミンCはでんぷんで守られているため、加熱しても破壊されにくいのが特徴。

認知症も
予防!?

さんま・さば…質の良いたんぱく質とDHAが特徴！DHAは、学習機能向上作用があるといわれている。

10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦！

- Q1 しっかり泡立てるのはなぜ？ A ①しわなどの細部にいきわたらせるため
②汚れを浮かび上がらせ、少ない摩擦でも効率よく汚れをおとすため
- Q2 洗い残しが多いのは何指？ A 親指！！にぎってくるくるを忘れずに
- Q3 何分くらい洗えばいいの？ A 正しく洗うと、最低30秒はかかります。数えて洗ってみよう！！

手洗いの
ポイントは
この6つ



感染症などからからだを守る、
一番簡単で有効な手洗い。
正しい知識で実践しよう！

マスクの大切さを確認しよう◎

最近、マスクを外したり、鼻を出したり、顎まで下げたり…という生徒を見かけます。使い方を、もう一度みんなで確認しましょう。分散登校のときに、飛沫の数を話したことを覚えていますか？



くしゃみで **40000 個**、せきで **3000 個**、1分間の会話でも **600 個**

まず、マスクは自分を守るものというより、飛沫を人にまき散らさないためのもの、ということを確認しよう。新型コロナに限らず、インフルエンザやおたふくかぜなど、飛沫感染する感染症は多くあります。無症状でも「自分は感染者かもしれない…」という一人ひとりの意識が、あなたの大切な人を守ります。全員が正しい知識を持ち、「マスクしよう！」と声を掛け合えるようにしましょう。