

Health Care News



上宮太子中学校
上宮太子高等学校
保健室



1月の日本文化を味わおう！

日本では昔からいろいろな願いや想いを込めて、行事ごとにいろんな食べ物を食べる風習があります。おせちもその1つでおせちの一つひとつに意味があります。

おせち料理

田作り=意味：豊作
栄養：たんぱく質・カルシウム豊富

黒豆=意味：まめ達者
栄養：食物繊維、イソフラボンが豊富

れんこん煮しめ
=意味：見通しのよい一年
栄養：タンニン

くわい=意味：出世
栄養：カリウム、銅

数の子=意味：子孫繁栄
栄養：DHA・EPA・ビタミンEが豊富

昆布巻き
=意味：よろこぶ
栄養：ミネラル・食物繊維が豊富

くりきんとん
=意味：商売繁盛
栄養：ビタミンC・食物繊維

春の七草

1月7日には七草の立ったおかゆを食べ、無病息災を願います。冬に不足しがちなビタミン類を補い、お正月の食べすぎで疲れている胃を休める効果があります。七草にはそれぞれに意味があり、さまざまな効果があります。七草の生命力にあやかり、厳しい冬を乗り切るために食べましょう！

セリ

意味：競り勝つ
鉄分が多く含まれ、造血作用が期待できます。



ナズナ(ぺんぺん草)
意味：なでて汚れを除く
熱を下げ、尿の出をよくするなどの作用があります。



ゴギョウ(母子草)
意味：仏様の体せきやのどの痛みを和らげる作用があります。



ハコベラ

意味：ビタミン類が豊富で、腹痛などによいとされています。



ホトケノザ

意味：仏様が心やすらかに座っている様子
高血圧を予防し、胃腸の働きを整えます。



スズナ(かぶ)

意味：神を呼ぶ鈴
胃腸の消化を助け、免疫力を高め、むくみ解消効果があります。



スズシロ(大根)

意味：汚れのない潔白
胃腸の調子を整え、便秘解消や、美肌効果もあります。



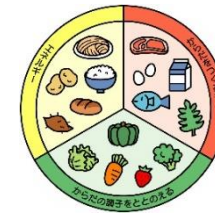
新しい一年が始まりましたね。今年はどうな一年にしたいですか？これからは、学年のまとめをする大切な時期です。しっかり目標を立てて、有意義に過ごすようにしましょう。冬休み中、生活リズムが乱れてしまった人も多いのではないですか？規則正しい生活を送り、早く学校生活のリズムを取り戻しましょう。これから、かぜやインフルエンザ等も本格的に流行します。しっかり予防してくださいね。今年一年がみなさんにとって健康でよい年でありますように。



かぜ・インフルエンザ 予防のキホン



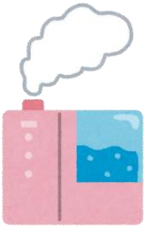
十分な睡眠



栄養バランスのよい食事



人混みを避ける



適度な加湿



換気



せきエチケット



手洗い・うがい



このマークを知っていますか？



これは「ヘルプマーク」と言って、義足や人工関節を使っている人や、障害や難病がある人、妊娠初期の人などが身につけるマークです。障害は、目に見えとは限りません。外見からは分からなくても、援助や配慮が必要な人もいます。このマークを見かけたら、席をゆずったり、声をかけるなど思いやりのある行動を。

