

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:よろコブ
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。



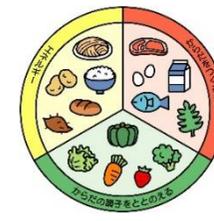
新しい一年が始まりましたね。今年はどうな一年にしたいですか?これからは、学年のまとめをする大切な時期です。しっかり目標を立てて、有意義に過ごすようにしましょう。冬休み中、生活リズムが乱れてしまった人も多いのではないですか?規則正しい生活を送り、早く学校生活のリズムを取り戻しましょう。これから、かぜやインフルエンザ等も本格的に流行します。しっかり予防してくださいね。今年一年がみなさんにとって健康でよい年でありますように。



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



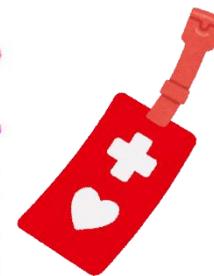
せきエチケット



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。

