

# SMILE

保健体育委員会だより

12月号

2007年12月7日



## 風邪に負けない！予防策！

急に朝晩の冷え込みが厳しくなり、風邪をひいている人も増えてきました。鴻南中では、まだインフルエンザの流行はありませんが、今年はいつもとより早く「Aソ連型」が流行しているそうです。今後、流行するおそれがあるので、十分気をつけましょう。

### 人混みに注意！

学校やデパートなど、人の集まる所はウイルス危険地帯です。インフルエンザのウイルスが鼻やのどの粘膜に付着すると、1個のウイルスが1時間後には100個に、24時間後には100万個に達するほど急激に増殖して、発症します。風邪を寄せ付けない、風邪に負けないテクニックを身につけましょう。



### ビタミンCで免疫力を高めよう！

免疫力を高めるためにはビタミンCが効果的。日頃からビタミンCをたっぷり摂ってあげれば、風邪もひきにくくなるし、風邪をひいても、回復が早まります。通常1日に必要なビタミンCは50mgですが、風邪をひいたときは250~500mgも必要だそうです。(\*\_\*)  
熱があるときは、体を冷やす果物よりも、温かい野菜スープなどでビタミンを取りましょう。

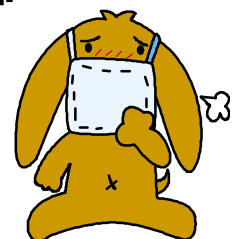
### うがい・手洗い・マスクを忘れずに！

流行し始めてからでは遅すぎます。万全の予防策は毎日の習慣から・・・  
特にお茶でのうがいは「カテキン」による殺菌作用があることは、よく知られています。  
また、マスクでウイルス自体の防止をすることはできませんが、ほこりや冷たい空気からのどを守る事ができるし、咳やくしゃみが出る時は、周囲の人のためにも、必ずマスクを着用しましょう。

今年の鴻南中の健康目標、「全員マスクで、風邪予防！」

### 「風邪をひいたらお風呂はダメ」って本当！？

昔はお風呂と言えばほとんどが銭湯だったので、帰り道での湯冷めを心配して言われたことです。自宅のお風呂なら高熱の時以外は入浴しても大丈夫です。ただし、長風呂は体力を消耗するので、気をつけましょう。



# 風邪なんて吹っ飛ばせメニュー

## ブロッコリーと牛肉のクリーム炒め

ビタミンA、Cたっぷりの野菜炒め。クリーム味で口当たりよく仕上がります。

材料 4人分

- ・ブロッコリー：1個 ・たまねぎ：1個 ・にんじん：1/2個
- ・牛肉（薄切り）：300g ・油：大さじ2 ・牛乳：大さじ8
- ・水溶き片栗粉：大さじ4
- 【A】・コンソメ：1個（刻む） ・しょう油：少々 ・塩：少々
- ・酒：大さじ2 ・こしょう：少々



### 【作り方】

ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでます。たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにします。牛肉は一口大に切ります。

フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、一度取り出します。

再度フライパンに油を熱し、ブロッコリー・たまねぎ・にんじんを炒めます。

【A】を加えて炒め、牛肉を戻します。

仕上げに牛乳を加え、ひと煮たちさせ、水溶き片栗粉を加えて、できあがり。

\* 今年も「山口健康なまちづくり大会」に保健体育委員会が参加しました！



### 【保健体育委員長より】

こんにちは！ 委員長の波多野です。僕はこれまでに、生徒会を始め、経営部、体育祭、文化祭といろいろな場面で活動させていただきました。

どの行事も成功させ盛り上げて終わることができました。これは皆さんのおかげでもあり、先生方のおかげでもあります。生徒の皆さんや先生方、本当にありがとうございました。生徒の皆さんは、先生方への感謝の気持ちを忘れないでください。

今月をもって僕は任期を終えます。このような良い思い出ばかりで終わったのも皆さんのおかげです。ありがとうございました。

これからの時期、風邪をひかないように心がけましょう。そして、良い状態で3学期を迎え、新委員長と共に頑張ってください。今月号で「SUMILE」は終了します。

一年間おつきあいをいただき、ありがとうございました。

