



平成27年11月30日
南陵中学校 保健室
No.9



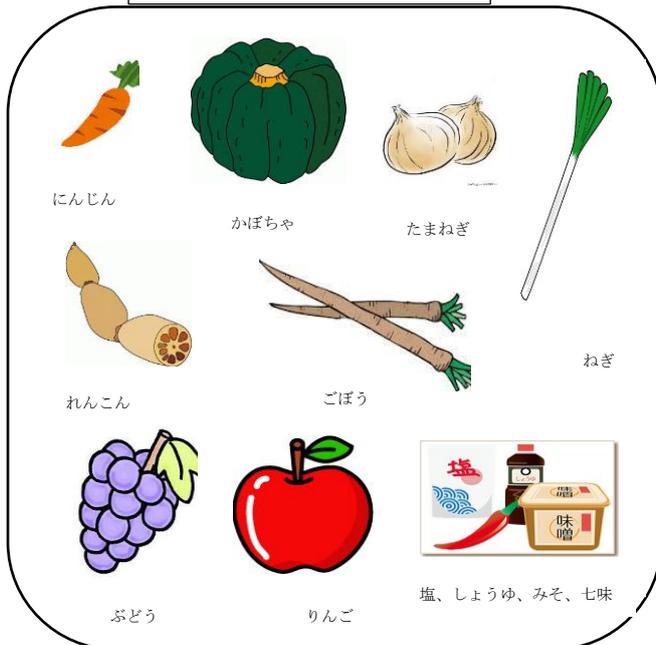
12月の保健目標 食生活について考えよう



寒い冬に、体の芯から温め、風邪なんかには負けない強い体づくりをしよう！

- ➡ 食べ物には、体を温める食材と冷やす食材があります。
- ➡ 食べ方にも、体を温める食べ方と冷やす食べ方があります。

体をあたためる食べ物



冬が旬の野菜、地面の下にできる野菜、
黒い色、赤い色(トマト×)、オレンジ色の野菜

体を冷やす食べ物



夏が旬の野菜、地面の上にできる野菜、
白い色、青い色、緑色の葉物野菜

体を温める食事のポイント！

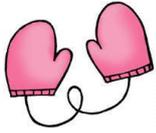
- **加熱調理する**(野菜の煮物や温野菜のサラダ、野菜スープ)
- 甘くて冷たいデザートは冷え性の大敵！
- 肉、魚、大豆製品がよい。**良質のタンパク質は自律神経と体温調節の働きを正常にします。**
- おいしい食事は新陳代謝を高める。同じカロリーの食事でも**一人で食べるより家族や友人とおいしい食事を楽しむ方が、体からたくさんの熱を出すそうです。**
- 冷やす果物は、**体を温める食べ物(発酵食品など)や飲み物(紅茶、生姜湯)と一緒にとる。**



→ しもやけの季節です！



防寒を習慣づける



徒歩・自転車の通学で悪化しやすいので防寒を！靴下の重ね履きは2枚まで。上のはく靴下がきつくないかチェック！

汗・湿潤のケアをする

冷暖房下での生活に慣れており、特に子どもは、汗をかきやすく、汗が乾くときの冷えでしもやけになりやすくなります。
肌の弱い人は応急絆創膏の貼りっぱなしに注意！

足に合った「靴」をはく

長時間の外での活動を控える

偏食をしない(タンパク質をとる)

ビタミンEを多く含む卵黄や乳製品をとるとよい。
偏食で卵や肉類をとらないと、しもやけが悪化し、治りにくい！
皮ふの治療を促すために

→ 「タンパク質をきちんととりましょう！」



昔からの予防法で手足を温水と冷水に交互につける方法は、腫れや赤みがひどいときは控えましょう。

まちがいさがし

7 つのまちがいをさがそう！

