



ほけんだより



平成26年11月28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



感冒、流行性感冒(インフルエンザ)予防にバランスのよい食事を!

1月9日は何の日か知っていますか?

実は、江戸時代の無敵の横綱が、当時流行していた“あるもの”によって倒れた日だそうです。

流行していた“あるもの”?

その昔、江戸時代には、幕内44場所で258勝14敗16分63連勝を記録した大横綱がいました。その力士は、横綱・谷風梶之助。昭和の時代の横綱・双葉山が69連勝を達成するまで、実に約150年にわたり記録をもっていたそうです。

半田市で学級閉鎖が出ています!



問題：江戸時代に活躍した無敵の横綱・谷風は「わしを倒せるものは“あるもの”しかない」と言っていたら、“あるもの”によって倒されたそうです。さて、それは、いったい、何だったのでしょうか?

土俵上でわしを倒すことはできない。

倒れているところを見たいのなら、わしが“風邪”にかかったときに来い!



横綱・谷風は、1794年の暮れ、江戸の町で流行していた「はやり風邪(インフルエンザ)」にかかり、翌年の1月9日に亡くなってしまったのです。無敵のお相撲さんでも、インフルエンザには勝てなかったのですね。

現在では予防接種も受けられますが、やはり、昔も今も栄養バランスのとれた食事や適度な運動、十分な睡眠、さらには、手洗いやマスクといった予防法が大切です。

2014年の冬至は12月22日です。

冬至と言えば、「かぼちゃ」!

冬至には、「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。

にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん……「ん」のつくものを運盛りといって、縁起をかつぐとともに、栄養をつけて寒い日乗り切るための知恵でもあったようです。



「かぼちゃ」は、「ん」がつかない。では、なぜかな?

かぼちゃは、漢字で書くと「南瓜(なんきん)」つまり、運盛りの一つです。かぼちゃは、ビタミンAやカロチンが豊富で風邪予防に効果的です!



栄養と休養
で
免疫力を

インフルエンザに
かかった人
11月27日現在0名



風邪、インフルエンザに気をつけよう!

手洗
うがい



咳
エチケット

守ろう! 咳エチケット



第2回学校保健委員会

12月4日(木)1時間目に学校保健委員会が開かれます。

テーマ「スポーツ活動中のけがの予防について考えよう」

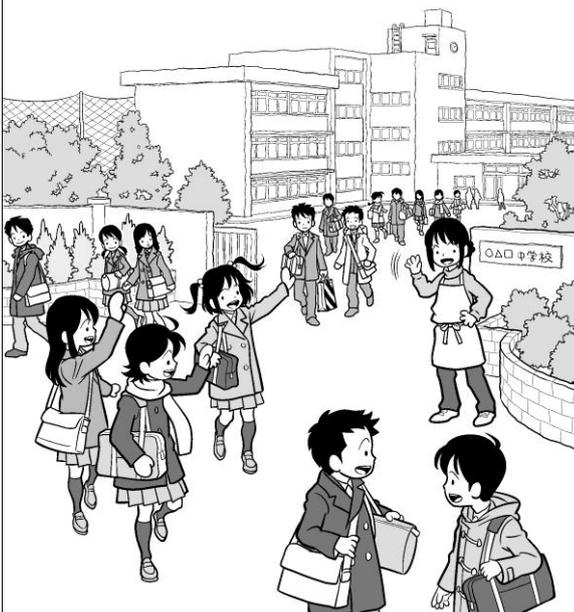
スポーツ医科学研究所の理学療法士を講師に、講話と実技(ストレッチの紹介)をしていただきます。登校したら、体操服に着替えます。体操服・ジャージなどを忘れないようにしましょう。お家の方もご参加いただけます。興味のある方は、ご参加ください。



まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう!

来年も **元気な笑顔**で!



来年も **元気な笑顔**で!

