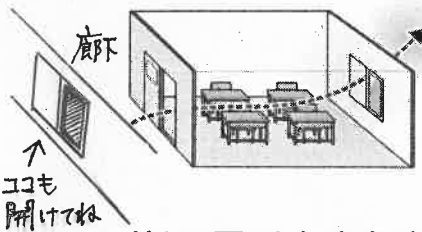


感染症対策!! キーワードは「換気」と「加湿」

● 常時換気



ポイント

- ① 廊下側と窓側を対角に開ける
- ② 10~20cm程度開ける

● 30分に1回以上窓を全開

窓を全開にして2分間換気をする

※ 18~22日の期間、保健委員が教室の二酸化炭素濃度を調べます。

加湿器のキレイをKeep

乾燥するとウイルスが活性化します。エアコンを使うと、思っている以上に空気が乾燥するようです。

湿度 : 50~60%程度がよい

お手入れが不十分な加湿器は、病気の原因になります。正しくメンテナンスしましょう。

- ・タンクの水は毎日取り替える
- ・定期的にフィルターなどを掃除する

第2回

食育コーナー

~Part10~ 八幡浜市内三校合同「朝食摂取向上講座」

生徒保健委員会で八幡浜市保健センター主催の「朝食摂取向上講座」に参加しました。今回は、体内時計の視点から食や栄養を考える「時間栄養学」を学びました。

私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。朝食を摂らないと体が目覚めないばかりか、脳も栄養不足になります。また、1.75倍も肥満になりやすいとの調査結果も報告されています。



朝食をしっかり食べると...

- ・太りにくい
- ・体内時計が整い、朝型になる
- ・脳が活性化し、成績アップ

講座での調理実習の内容は、生活習慣病予防のための野菜がたくさん摂れるメニューで、カット野菜や缶詰等を使い、簡単に作ることができました。

- ・シーチキンと塩こんぶの炊き込みごはん
- ・豚肉と切干大根のすき焼き風甘辛炒め
- ・小松菜とさば缶のサラダ
- ・キャベツのコンソメ卵スープ
- ・カリフラワーのカレー風マリネ



「朝食ブック」を市内三校で配布し、作成を進めています。みなさん、配布を楽しみに待っていてくださいね。