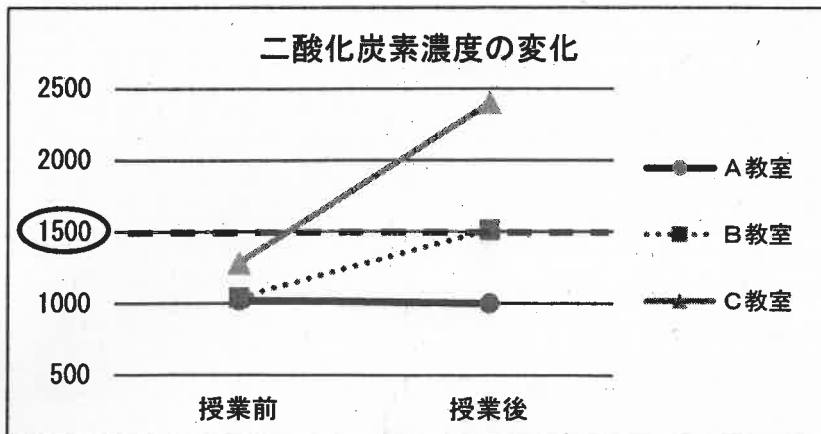


保健委員が教室の二酸化炭素濃度を測定しました。

担当：1-3 保健委員



みんなであいそぎ！

みなさんが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生検査の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1500ppm以下。1500ppmを超えていくと、息苦しくなったり、頭が重いとすることがあります。

A教室…エアコン使用中
対角線上の窓が常時開いていた。CO₂濃度の変化がほぼなかった。

B教室…エアコン使用中
前後のドアのみが開放されていた。基準値を超えそうになっている。

C教室…エアコン使用中
換気が行われていなかった。大きく基準値を超えた。

閉めきった教室でたくさんの方が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌も増えていきます。



食育コーナー

~Part11~ 朝ごはんを「冷え」を予防しよう！

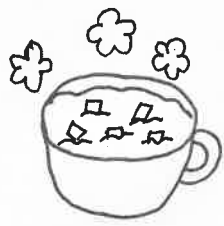
「私たちの体は睡眠中は体温が低くなる」と、10月の保健だよりで紹介しました。体温を上げるためには朝ごはんを食べることが大切です。では体温を上げるためにこの時期おすすめのメニューを紹介したいと思います。



より望ましいのは

「具材がたくさん入ったスープ」

好きな野菜をたくさん入れよう！



ミネストローネ

お鍋に水を入れ、切った野菜（キャベツ、にんじん、じゃがいもなど）、ベーコンを入れ煮込む。コンソメ、トマト缶を入れ、塩こしょうで味を調える。



豚汁

お鍋に水を入れ、切った野菜（さつまいも、玉ねぎ、にんじんなど）、豚肉を入れ煮込む。味噌を溶いて、だしの素などで味を調える。

食欲がない人は



- お湯で溶いてサッと飲めるようなインスタントタイプのスープ
- ホットココア、ホットミルク

ココアは、カカオポリフェノールを豊富に含んでいます。また、食物繊維や鉄分、ミネラルも多く、貧血気味の人にオススメ！冷え性の改善効果だけでなく、疲労回復、高血圧、便秘の予防改善に効果があるとされているよ。

