

ほけんたより



桜谷小
保健室
H28. 2. 25

今週、日野中学校でインフルエンザによる学級閉鎖が出ました。これまで断続的に感染して、いつ桜谷小学校におしよせてくるかと心配しながら、6年生を送る会の練習を行ってきました。幸いインフルエンザにかかった人は3名ですが、現在も日野町内ではインフルエンザA型とB型が発生している状況です。この時期は、あらゆる感染症のばい菌もいますので、手洗い・うがい・マスクや換気、規則正しい生活をして予防していきましょう。

えがおで 感謝をとどけよう！

楽しく明るい中学校生活を！

6年生を送る会は、5年生と児童会執行部が中心になってそれぞれの役割を果たしました。今まで6年生のお兄さんお姉さんにお世話になったことを思い出して、「ありがとう」を伝えようと、学級では力をあわせて練習してきました。小道具を作ったり、飾りつけをしたり、セリフを覚えたり動作を考えたりして一生けんめいでした。



心をこめて全校が「6年生の人たち、ほんとうにありがとうございました。」と、笑顔で伝えることができてよかったですね。6年生のみなさんに、しっかりうけとめてもらえたことでしょうか。「ありがとうの花」のように、ありがとうの花が体育館いっぱい咲いた日でした。（ありがとうって言ったら♪みんながわらってる♪その顔がうれしくて なんどもありがとう(^_^♪^_^♪)

今日まで成長を遂げた6年生のみなさんが中学校でもがんばる姿を楽しみにしています。

25日(木)は 桜谷小のリクエスト給食!

健康給食委員会の6人がメニューを考えて、秋に全校でアンケートをとりました。一番人気のメニューが「みそラーメンじる・タンドリーチキン・ナムル・アイスクリーム」今日は、う〜んと味わいながらいただきます。

知ってた? 牛乳を飲んで免疫力アップ!

先週は牛乳の風味不良がありました。栄養価では、カルシウムやタンパク質など良質な飲み物ですので、紹介したいと思います。



風邪の原因はウイルス。しかもその種類は200種類以上ともいわれて、ウイルスは空気中を浮遊しています。でも、ウイルスを吸い込んだからといって、だれもが風邪にかかるわけではありません。人の体には侵入したウイルスを排除する力、つまり免疫力が備わっています。この免疫力が弱まっていると、ウイルスが体内に入り込んでも抵抗できず、風邪をひいたり、こじらせてしまったりするのです。

風邪をひかないためには、まずは栄養バランスが取れた食事が大切です。その中に免疫力を維持したり強くしたりする粘膜を強くする栄養素が含まれているのです。だから給食には毎日「牛乳」がついてくるのです。

免疫力をアップさせるには、タンパク質が重要です。これが不足すると免疫の役割をしている細胞のひとつの「抗体」や体に侵入したウイルスをやっつける細胞が減少してしまいます。

タンパク質は20種類のアミノ酸から作られています。そのうち、人の体で作ることができないものを「必須アミノ酸」といいます。この必須アミノ酸が、良質で免疫力アップの効果が期待できるということです。牛乳は、このアミノ酸スコアが100の良質なたんぱく質を多く含み、コップ1ぱい(200ml)で1日に必要なたんぱく質の13.6%を摂取できます。さらにビタミンAも含まれている優れものです。牛乳ってすごいですね。

