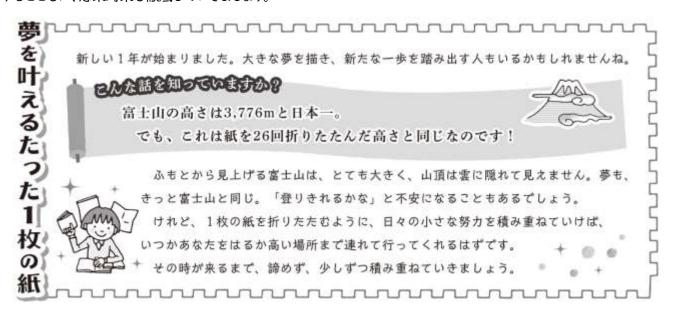
# 保健だより 🕬

【保健目標】 冬の健康管理をする 感染症の予防をする

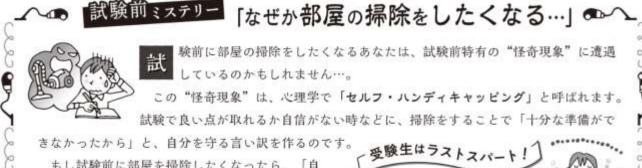
2023年1月 小松市立高等学校 保健室

新しい年が始まりました。この時期、よく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉があります。何事もまず初めに計 画を立てることが大事、という意味です。どんな一年にしたいですか?なにを目標にしますか?目標をもとに計画を立て、一 歩一歩着実に進んでいきたいですね。勉強や部活動の目標を立てる人が多いと思いますが、「健康に過ごす」という目標 も持ってほしいと思います。

本格的に寒さが増し、感染症が拡がり始めています。受験生にとってはとても大切な時期です。日々の体調管理をしっか りするとともに、感染対策も徹底していきましょう。



## よくあるこの現象…秘密に迫る…!



もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自 信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみて ください。自覚できると、意外とすんなり勉強を 始められたりするものです。

しっかり準備しましょう。 疲れているときは、無理せず休んでくださいね。

and Tillian Ti

#### 受験生のみなさん、体調は万全ですか?本番で今までの努力をすべて発揮できるよう、体調を整えましょう。 みなさんが「やり切った!」と思える受験になるよう、心から応援しています!

### 先生方のおでん自慢コーナ



寒い日が続いていますね。そんな寒い冬に食べたくなる、心も体も温まるものと言えば・・・「おでん」を思いつく人が多 いのではないでしょうか。みなさんのおうちでは、どんなおでんを食べていますか?

石川県では「金沢おでん」が有名ですが、各家庭によってネタも味付けも異なるのがおでんの魅力です。 その魅力を深堀するため、先生方のおでん自慢(変わったネタ、味付け、好きなお店等)を聞いてみました。

★おでんはやっぱりゆず味噌が一番すね。 具はたまご、大根、牛すじ、こんにゃく、中にごぼ うが入っているやつ。The Standard.

(ゆず味噌をたっぷりつけま SHOW TIME 先生)



★我が家のおでんはとにかく具材が大きい です。味がしみ込んだ3日目に食べるの が吉。



(あるくこ先生)



★おでん自慢はとくにありませんが コロナ禍前は金沢に食べに行ったり していました。金沢おでん、美味しい ですね。



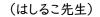
参照 金沢旅物語

(カニ面食べたい!!先生)



★「えびすや」というお店に若い頃お世話に なりました。おでん屋なのに刺身がうまく、 食べて飲んでも 3000 円以上払ったこと がない。

★最近のお気に入りは「静岡の本わさび」 からの「しょうが」「食べるラー油」「から し」の味変です。





#### ~おでんの健康効果~

- ◎食物繊維が豊富で腸内環境を整える【こんにゃく、昆布、大根など】
- ◎タンパク質が多く含まれ、筋肉や免疫物質のもととなる【たまご、厚揚げ、がんもどきなど】
- ◎消化に良く、便秘解消や脂肪燃焼しやすくなる【はんぺん、つみれなど】

体が冷えると、免疫力も落ちます。温かいものを食べたり、インナーなど衣類の工夫をして冷えを防止 しましょう。また、冬休みで乱れた生活習慣を見直し、規則正しい生活に戻せるよう意識しましょう!





