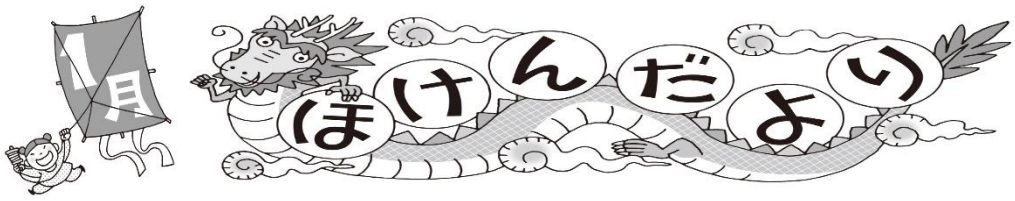

令和6年　1月25日
国立市立国立第三中学校
保健室

寒くなってきましたね

年が明け、冬らしい寒い日が多くなってきました。今のところ、三中では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかる人はそれほど多くありませんが、この地域でも学級閉鎖をするくらい流行しているところもあります。冬に多い感染性胃腸炎は、今週に入り症状が出ている人が増えてきた様子がみられます。

3年生は受験を控え、もう一息の人が多いですね。受験当日、体調が万全で受けられるよう、生活リズムを整えておきましょう。

冬型栄養失調って？

冬は気温が下がるため、体温を上げようとしてたくさんのエネルギーを使います。そのため、いつも通りに食事をしていても、栄養不足になることがあります。 症状としては、**口内炎ができる**、**髪が抜けやすい**、**肌がカサカサ**、**疲れやすい**など…。心当たりのある人はしっかり、栄養をとるようにしましょう。
特に、気をつけて摂りたいのは下の3つの栄養素です。

ビタミン B 群

豚肉・豚レバー・牛レバー・
うなぎ・マグロ・サバ・アサリ
納豆やきなこなどの大豆製品・
ニンニク・焼き海苔など

ビタミン C

みかん・キウイフルーツ・
イチゴなど冬が旬の果物

鉄分

豚や鶏のレバー・はまぐり・
卵黄・ココアや抹茶

◎冬によく食べる鍋料理には、たくさんの食材が入っているので色々な栄養素が摂れておすすめです。

※参考：金町中央病院 HP

冬は空気がとても乾燥しています。知らないうちに水分をうばわれ、気分が悪くなることも。こまめに水分をとりましょう。

3年生のみなさん

進路が決まるまで、緊張したり不安になったりする人もたくさんいると思います。そういう時は、とにかく深呼吸。体中に酸素を取り入れましょう。

応援することしかできないですが、精いっぱい応援しています。すでに進路が決まった人も、自分ができることで応援をしてあげてください。