



保健室からのお知らせ

生活スタイルを学校モードに切り替えましょう！シャージ忘れが増加中！忘れ物がないか、再確認しましょう。



2021 年がスタートしました。今年こそは、「いつもの学校生活が送れますように」と、誰もが思ったのではないのでしょうか。そんな矢先に、『緊急事態宣言』が再発令されました。もう一度、家庭でできることを確認し、コロナに負けないよう元気に過ごしましょう！

- ① 朝の健康観察はしっかり実施する。(体温測定・体調チェック) *体調が悪い時は無理をしない。
- ② マスクの着用・ソーシャルディスタンスを保つ。
- ③ こまめな手洗い・うがいをする。*手洗いができない時や共有物に触れた時は、アルコール消毒を実施する。(しばらくの間、昇降口にアルコール消毒を設置します。)



食事で腸内細菌のバランスを整えよう

1 発酵食品を食べる



発酵食品の多くに乳酸菌が含まれています。菌は腸にずっと住みつかないので、毎日続けて食べましょう。

ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・みそなど

2 食物繊維・オリゴ糖をとる



善玉菌のエサになるのは食物繊維やオリゴ糖。しっかりとって、善玉菌を元気に！

食物繊維(野菜・果物・豆類など)、オリゴ糖(たまねぎ・バナナ・大豆など)

3 肉類のとりすぎに注意する



肉料理中心の食事では食物繊維が足りません。とりすぎたタンパク質は悪玉菌のエサになります。

肉料理にかたよりすぎず、バランスよく食べよう！