

# ほけんがより

平成23年1月11日  
鳴門市第二中学校  
保健室

## あけましておめでとうございます。

冬休みは楽しく元気にすごせましたか？夜更かしなどをして生活リズムが乱れてしまった人は、規則正しい生活にしましょう。

## challenge!! 健康クイズ2011

◎カギをヒントに、すべてのマスをうめましょう。A~Dの文字をつなげると出てくることばは？

タテのカギ  
①寒い時期は、不足しがち。積極的にからだを動かそう  
③フランス革命のときの国王は○○16世  
④腹かけるもの

ヨコのカギ  
①2011年、今年の干支の動物は？  
②かせ予防の基本は、こまめな手洗いと○○○  
③出かけていて、いないこと

答えを書いてみよう。  
A B C D

- タテのカギ  
①寒い時期は、不足しがち。積極的にからだを動かそう  
③フランス革命のときの国王は○○16世  
④腹かけるもの
- ヨコのカギ  
①2011年、今年の干支の動物は？  
②かせ予防の基本は、こまめな手洗いと○○○  
③出かけていて、いないこと

◎囲みの中には、リストにあることばがタテ・ヨコ・ナナメに隠れています。使わなかった文字を上から順に読んで現れるメッセージは？

リスト

あきけまつね  
うがいで  
おいずみなは  
まるいせはめ  
ですききらい  
とうくしやみ

・ねつ ・すききらい  
・はなみず ・ういす  
・はみがき ・すいみん  
・せき ・うがい  
・くしやみ ・ますく

★同じ文字を何度使ってもOK  
★逆方向に進むときもあります。



## 子宮頸がん予防ワクチン接種事業における説明会

鳴門市では、平成23年1月から中学校1年生、2年生相当(平成8年4月2日から平成10年4月日生)の女子を対象に子宮頸がん予防ワクチン接種事業を実施いたします。

つきましては、対象となる生徒および保護者の方に、子宮頸がん予防ワクチン、子宮頸がんについてのご理解を深めていただくため、健康鳴門病院 副院長 鎌田正晴先生を講師にお迎えし、次の日程で説明会を開催いたします。

日程:平成23年1月17日(月) 19時から  
場所:鳴門市共済会館3階大会議室  
対象:子宮頸がん予防ワクチン接種対象となる生徒及びその保護者



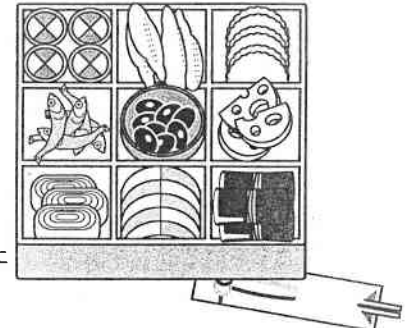
※詳細は鳴門市健康福祉部健康づくり課(088-684-1206)まで、お問い合わせください。

## 健康な暮らしへの願いをこめて お正月の食

### おせち料理 (三が日)

重箱に詰めるのは『めでたさが重なるように』という願いから。

- 田作り...豊作になるように → カルシウム
- 数の子...子孫が繁栄するように → ビタミンD、ビタミンE、たんぱく質
- 黒豆...まめ(勤勉)に働き、まめ(健康)に暮らせるように → たんぱく質、アントシアニン
- 昆布巻...『よろこぶ』 → カルシウム、食物繊維
- はす(レンコン)...先が見通せるように → ビタミンC、食物繊維

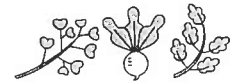


新しい年の健康や暮らしへの願いと、栄養がたっぷり含まれているんですね♪

### 七草粥 (1月7日)

七草は『せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ』の7種類の野菜。わざわいを払い、万病を防ぐとして、1月7日に食べる習慣があります。

ごちそうに疲れた胃腸を休めるのに、ぴったりですね。



### お雑煮 (1月15日)

餅に、野菜や肉、魚介類などの具を加えて煮たもので、具材や味つけは、地方や家庭によってさまざまなバリエーションがあります。お餅に具材を加えることで、栄養バランスアップ!!



## 手洗いのポイント

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる胃腸炎などがはやる季節になりました。これらを予防するために欠かせないのが、日頃からの『手洗い』です。手を洗うときは、次のような点に気をつけると、より効果的です。

- 石けんをつけて、しっかりとあわだて、30秒くらいかけて洗う。
- 指先、つめの間、親指、指の間、手の甲、手首などは洗い忘れが多いので、とくに注意する。
- 洗った後は、せいけつなタオルやハンカチ、ペーパータオルなどで、水分をよくふきとる。



またこのイラスト